www.freepdfpost.blogspot.com

ڈاکٹر ایم اے صوفی

دانتوں کی حفاظت

DENTAL CARE



TAKHLEEQAT HEALTH SERIES

www.freepdfpost.blogspot.com

فہرست

	تعارف	5
-1	دانتوں کی سائنس کا ارتقا	9
-2	دانت اور انکی اہمیت	14
-3	دانتوں کا استعمال	19
-4	دانتوں کی عام بیماریوں کے اسباب	22
-5	پائیوریا	28
-6	خواتین میں دانتوں کے امراض	37
-7	قلبی اور دیگر جسم میں عوارض اور دانت	42
-8	دانتوں کی صفائی کے طریقے	45
-9	دانت صاف رکھنے کا راز	50
-10	عالمی ادارہ صحت اور دانتوں کی صحت کے حقائق	52
-11	دانتوں کی بیماریوں کا انسداد	58
-12	سروے رپورٹ	64
-13	متوازن خوراک اور دانتوں کی صحت	73
14	دانتوں کی صفائی اسلامی تعلیمات کی روشنی میں	86
15	دانتوں کی صفائی اور ٹوتھ پیسٹ	91

جملہ حقوق محفوظ ہیں

ناشر : تخلیقات لاہور

زیر نگرانی لیاقت علی

پرنٹرز : زاہد بشیر پرنٹرز لاہور۔

سن اشاعت : 1997ء

قیمت : 50 روپے

www.freepdfpost.blogspot.com

تعارف



پروفیسر ڈاکٹر ایم اے صوفی پندرھویں قومی اور دوسری ساؤتھ ایشین ڈینٹل ایسوسی ایشن فیڈریشن کانفرنس کے موقع پر سارک ممالک کی ڈینٹل ایسوسی ایشن کے صدر منتخب ہوئے تھے۔ آپ ایک منجھے ہوئے پاکستانی سکالر ہیں' پنجاب یونیورسٹی وڈی مونٹو مورنسی کالج آف ڈینٹسٹری کے 1956 کے گریجویٹ ہیں۔ آپ 1966 سے مسوڑھوں کے امراض کی پریکٹس کر رہے ہیں۔ آپ پہلے ڈینٹل گریجویٹ ہیں جو کہ بحیثیت چیئرمین ڈیپارٹمنٹ آف ڈینٹل پبلک ہیلتھ لاہور' ریٹائر ہوئے۔ آپ گزشتہ بیس سالوں سے پاکستان ڈینٹل ایسوسی ایشن لاہور کے صدر منتخب چلے آ رہے ہیں۔ آپ کی خدمات کو پرکھتے ہوئے انٹرنیشنل کالج آف ڈنٹسٹ نے 1985 میں ایم آئی سی ڈی (MICD) ماسٹر آف انٹرنیشنل کالج آف ڈنٹسٹ کی ڈگری کنفرم کی۔ آپ اپنی Legacy کی وجہ سے اپنے پروفیشن اور میڈیکل حلقوں میں مشہور ہیں۔ اکیڈمی آف انٹرنیشنل Periodontology مسوڑھوں کے امراض کے بورڈ آف ٹرسٹیز نے آپ کو متفقہ طور پر سپیشلسٹ ان Periodontology منظور کیا اور آپ کی ممبر شپ کنفرم

www.freepdfpost.blogspot.com

کی۔ آپ آئی سی ڈی (انٹرنیشنل کالج آف ڈنٹسٹ) کے ریجنٹ (Regent) برائے پاکستان' افغانستان اور بنگلہ دیش ہیں۔ آپ سابق صدر (70-1969) اور جنرل سیکرٹری (69-1968) متحدہ پاکستان ڈینٹل ایسوسی ایشن رہ چکے ہیں۔

آپ نے ڈینٹل ہیلتھ پبلک ڈیپارٹمنٹ اور حفاظتی امور کے لیے دو سالہ ڈینٹل ہائی جینیٹ تعلیمی پروگرام کو انسٹیٹیوٹ آف ہائی جین میں قائم کیا۔ آپ کی سروسز کو سراہتے ہوئے کالج آف کیونٹی میڈسن نے آپ کو سروسز کا ایوارڈ دیا اور کالج میں آپ کے نام پر ایک ہال "صوفی ڈینٹل" رکھا گیا۔ پروفیسر صوفی نے ساؤتھ ایشیا اور یورپی ممالک میں کلینکس کا معائنہ کیا اور ڈینٹل آرگنائزیشن اور ہیلتھ پر لیکچرز دیئے۔

آپ ایک طویل سفر کرنے والی شخصیت ہیں اور دنیا کے تمام ممالک دیکھ چکے ہیں۔ آپ تین ممالک پاکستان بنگلہ دیش اور افغانستان کے ڈینٹل سرجنوں کو اعزازی فیلو شپ ایوارڈ تجویز کر سکتے ہیں جو کہ بین الاقوامی سطح پر بہت بڑا اعزاز ہے اس ضمن میں آپ نے دو کنونشن بھی منعقد کیے ہیں۔

آپ نے 140 مقالے تحریر کئے جو کہ بہت اعلیٰ پائے کے ہونے کی وجہ سے چار بین الاقوامی کتب میں شامل کئے گئے ہیں۔ آپ کی پیشہ وارانہ مہارت' تجربہ' ریسرچ کی بدولت بین الاقوامی ادارے پائیفورچرڈ(Pierre Fauchard) اکیڈمی فرانس نے بھی آپ کو اپنی ممبرشپ عطا کی۔ اسی طرح آپ امریکن اور برٹش ڈینٹل ایسوسی ایشن کے ممبر رہ چکے ہیں۔

آپ پوسٹ گریجویشن اور انڈر گریجویٹ امتحانات کے ممتحن ہیں۔ آپ نے دانتوں کی بیماریوں کے حفاظتی امور پر کرنٹ لٹریچر شائع کیا اور انہیں ممبران تک پہنچایا۔ آپ نے بہت سے ڈینٹل سروے کئے جو کہ آپ کی لیڈرشپ ریسرچ کی پوزیشن کی عکاسی کرتے ہیں۔ آپ نے دوسرے پروفیشن کے ممبران کے ساتھ تعلقات رکھے ہوئے ہیں تاکہ تعلیم کو آگے بڑھایا جائے۔ آپ پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن زچہ بچہ ویلفیئر ایسوسی ایشن' پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن کے لائف ممبر ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ نے ریٹائرمنٹ

کے بعد اعزازی طور ڈینٹل کالج میں ہفتے میں دو بار تین سال تک اسلامک سٹڈیز اور پاکستان سٹڈیز میں لیکچرز دیتے رہے۔ پوسٹ گریجویٹ کورسز آف پبلک ہیلتھ ڈینٹسٹری میں کالج آف فزیشن ان سرجن آف پاکستان کے ممبرشپ کے امیدواروں کو اعزازی طور پر تحقیق اور پبلک ہیلتھ کی حقیقی فکر سے آگاہ کرتے ہیں۔

ادارہ عالمی صحت کی جانب سے آپ کو 1990 میں پاکستان کا قومی رابطہ آفیسر برائے پاکستان مقرر کیا گیا تھا۔ آپ نے کئی سیمینار' ورکشاپ' سمپوزیم منعقد کئے اور چوتھی بین الاقوامی ڈینٹل کانفرنس کے چیئرمین رہ چکے ہیں۔ آپ پاکستان میڈیکل ڈینٹل کونسل کے تقریباً سات سال ممبر رہ چکے ہیں۔ آپ علمی ادبی اداروں میں جانی پہچانی شخصیت ہیں کیونکہ آپ زمانہ طالب علمی سے ایسے مشاغل میں طالب علموں کی رہنمائی کرتے رہے ہیں۔ اسی طرح آپ پاکستان مسلم سٹوڈنٹس فیڈریشن اور اسی طرح کی کئی یونینوں کے عہدیدار رہ چکے ہیں۔ قیام پاکستان کے سلسلہ میں آپ نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ آپ 1971 سے 34 لارنس روڈ پر واقع کرنل الٰہی بخش کلینک میں پریکٹس کر رہے ہیں۔

پاکستان سے آپ کی محبت اور عقیدت کا بھرپور اظہار آپکی تحریروں میں ملتا ہے کہ جو ملک کے بڑے بڑے اخبارات و رسائل میں متواتر چھپتی ہیں۔ حال ہی میں پاکستان کی گولڈن جوبلی تقریبات کے موقعہ پر آپ کی دو کتب آزاد انٹرپرائزز نے چھاپی ہیں۔ ان کتب میں پہلی کتاب "جناح سے قائد" قائداعظم کے سیاسی سوانح حیات ہے جبکہ دوسری "بنگلہ دیش میرا دیس" مشرقی پاکستان سے قیام بنگلہ دیش تک کی داستان الم ہے۔

آپ ملک کے پہلے ڈینٹل سرجن ہیں جنہوں نے لندن یونیورسٹی سے ایک سال کا پوسٹ گریجویٹ کورس مسوڑھوں کے امراض تشخیص علاج و سرجری کی ٹیکنیک میں کیا۔ آپ 32 سال سے مسوڑھوں کی سرجری کر رہے ہیں۔ آپ نے مسوڑھوں کے امراض پر جو ریسرچ کی ہے اس کے اعتراف میں بین الاقوامی اکیڈمی نے آپ کو سپیشلسٹ قرار دیا ہے۔ آپ نے جاپان' ترکی' ناروے اور انگلستان میں منعقدہ بین الاقوامی کانفرنسوں میں مقالے پڑھے اور آپ کے تحقیقی مقالے بین الاقوامی کتب میں درج کئے گئے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

پہلا باب

دانتوں کی سائنس کا ارتقاء

انسانیت نے جس طرح اپنی سالمیت اور پختگی کی خاطر مختلف ارتقائی دور عبور کئے تھے اسی طرح دانتوں کی تاریخ نے ماضی میں گراں قدر باب چھوڑے ہیں بلکہ دانتوں کی سائنس تاریخ انسانیت کے ساتھ ساتھ رواں رہی ہے کیونکہ شروع ہی میں انسان کو دانت کی اذیت سے دوچار ہونا پڑا اور پھر ساری عمر وقتاً" فوقتاً" اس کی زندگی میں اسے دخل رہا۔

قدیم انسانوں کی تاریخ اور تحقیق کا طالب علم اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ انسان نے کبھی دانت کے درد سے چھٹکارا حاصل نہ کیا۔ جوں جوں انسان آگے بڑھتا گیا دانتوں کے امراض بھی بڑھتے گئے۔

کچھ ایسا دور بھی آیا کہ مذہبی راہنما اور بزرگ اصحاب دم تعویذ گنڈے وغیرہ کے سہارے عوام کا علاج کرتے رہے اور اسے وہ روحانی طریق علاج کا نام دیتے رہے۔ تعویذ گنڈے آج بھی دیہات میں مقبول ہیں۔ کئی بزرگ اس کام پر اپنے آپ کو مامور تصور کرتے ہیں۔ کسی کو گاؤں میں دانت کا درد ہوا تو مریض کو بزرگ کے پاس لے جایا جاتا ہے۔ بزرگ دم کرتا ہے اپنا لعاب دہن درد والے حصے پر لگاتا ہے اور مریض

www.freepdfpost.blogspot.com

خوش و خرم اپنے گھر لوٹتا ہے' چونکہ مریض اور اس کے لواحقین کے ذہن اور دل کی گہرائیوں میں اس ترکیب کی تاثیر پر یقین ہوتا ہے لہٰذا مریض کچھ نہ کچھ آرام محسوس کرتا ہے۔ کئی ایک بزرگ ہمراہ آتے ہیں وہ مریض سے دریافت کرتے ہیں کہ کتنے عرصے کے لئے درد بند کر دیا جائے یعنی ایک ماہ' دو ماہ' چھ ماہ' ایک سال۔ وہ دیوار میں اتنی مدت کے لحاظ سے کیلیں ٹھونکتے ہیں مجھے خود بھی بچپن میں اس قسم کے علاج کرانے کا اتفاق ہوا' بزرگ نے حسب معمول دریافت کیا کہ کتنے عرصے کے لیے درد بند کر دیا جائے میں نے جواب دیا ساری عمر کے لئے' چنانچہ ہم نے دم کرا لیا اور خوشی خوشی گھر لوٹے اور دوبارہ درد کے بارے میں اندیشہ نہ رہا۔ مگر شومی قسمت کہ مجھے درد ہوا اور ڈینٹل کالج میں داخل ہوتے ہی اپنے دو جسمانی ساتھیوں کو خیرباد کہنا پڑا اور چند دانتوں کو بھروایا گیا جو اب تک محفوظ ہیں۔

اگرچہ ابتدائی تاریخ کی صحیح حقیقت کا ملنا دشوار ہے تاہم چین اور مصر کے لوگ دانتوں کی تاریخ کے مشاہدوں سے خوب واقف تھے۔ چین میں 27 سو سال قبل مسیح کی پرانی تصویروں' عکاسی کے کام اور حکیمانہ فلسفہ کے خدوخال ظاہر ہوئے ہیں۔ پیرائی میں قدیم مصریوں کے ڈینٹسٹری کے علم کا وجود 27 سو سال قبل مسیح ہے۔ یہ واضح حقیقت ہے کہ کسی وقت مصر انسانی تہذیب کا گہوارہ تھا اور انسانیت کو تہذیب کے کئی دوروں سے گزرنا پڑا۔ چنانچہ 3427 سال قبل مسیح کا زمانہ اپنے دور کا ترقی یافتہ زمانہ تھا۔

اس زمانے میں علم الابدان اور علم طب کے دوسرے شعبوں کے ساتھ ساتھ دانتوں کے علم نے بھی گراں قدر مقام حاصل کیا' جرمنی کے مشہور ڈاکٹروں نے اس دور سے خوب استفادہ کیا۔ کئی قیمتی مضامین شائع کئے اور کئی نسخوں کا ترجمہ اپنی زبان میں کیا' یہ نسخے جسم اور دانت کے بارے میں تھے' اسی عروجی دور کا آپ خود اندازہ لگائیے کہ Herodotus نے 500 سے 424 سال قبل مسیح اپنی دوسری کتاب میں یوں لکھا۔

"قدیم مصر میں طب کا علم و فن کئی شعبوں میں منقسم رہا چنانچہ مختلف ماہرین

خصوصی اپنے اپنے شعبوں کے نگران رہے اور کسی ایک معالج نے اپنے آپ کو ہر مرض کے علاج کے لئے پیش نہیں کیا چنانچہ قدیم مصر میں بعض معالج آنکھوں کے امراض ہی کا علاج کرتے تھے بعض دانتوں کے امراض کا بعض پیٹ کی بیماریوں کا اور بعض حادثات کا دانتوں کی صفائی کے بارے میں بھی یہی حال ہے کہ مسیح کی پیدائش سے قبل بھی کئی حضرات نے اس تعلیم کا پرچار کیا ہے مگر ان کی باتوں کو کچھ غور سے نہ سنا گیا' خیال ہے ٹوتھ برش کا استعمال اب سے کوئی تین ہزار سال قبل شروع ہوا۔ اشعرک بادشاہ جو مسیح سے تین صدی قبل حکمران رہا اس نے خود اپنی تعلیم میں منہ کی صفائی پر بڑا زور دیا اور ایک نئی قسم کا ذریعہ صفائی تلاش کرلیا۔

چینی عوام نے یورپ کی تہذیب میں دانتوں کی صفائی کو خوبصورتی کا بہت بڑا حصہ قرار دیا۔ روسی بھی کسی دوسری تہذیب سے کم نہ تھے انہوں نے اپنا طریقہ صفائی نکالا' کچھ عرصہ ان کی صفائی کا یہی طریقہ دانتوں کی صفائی کے لئے استعمال ہوا۔ ان کا یہ طریقہ نرالا تھا۔ جانوروں کے سینگ' چوہوں اور خرگوشوں کے جلے ہوئے بال اور بیلوں کے جلے ہوئے پائے ملا کر دانت صاف کرتے رہے' چند مفکروں نے اس طریقے سے اتفاق نہیں کیا۔ انہوں نے اپنے طریقے سے انڈوں کے چھلکے کو پیسا اور پتھر کے جلے ہوئے سفوف کے دانت پاؤڈر بنائے گئے۔ بنیادی طور پر ان تمام منجنوں میں کوئلے کی پوزیشن نمایاں رہی یہاں تک کہ آج کے موجودہ دور میں بھی کافی لوگ کوئلے سے اپنے دانت صاف کرتے ہیں۔ چنانچہ بادام کے چھلکے' چارا جوائین' اخروٹ کے چھلکے اور چند اور چیزیں ملا کر ان کا سفوف تیار کیا جاتا ہے' اس سے دانتوں کی صفائی کی جاتی ہے۔ میری 32 سالہ ڈینٹل پریکٹس میں کئی آدمی ایسے بھی آئے ہیں جو اینٹ کو باریک پیس کر اس سے دانت صاف کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے دانت جلد گھس جاتے ہیں۔ گرم اور سرد پانی جلد لگتا ہے۔

آج کل بازار میں گاڑیوں میں اور سڑکوں کے کنارے دانت کے منجن بیچنے والے نظر آتے ہیں وہ لوگوں کو بے وقوف بناتے ہیں' انہیں اس کی قدامت کے بارے میں بتاتے ہیں کہتے ہیں کہ وہ یہی پاؤڈر ہے جو دانتوں کی سوجن کو روکتا ہے۔ بدبو کو دور

www.freepdfpost.blogspot.com

کرتا ہے اور دانتوں کو کیڑا لگنے سے روکتا ہے۔ مسوڑھوں سے خون کو روکتا ہے۔ دانت اس سے مضبوط ہو جاتے ہیں جو لوگ اس پاؤڈر کو متواتر استعمال کرتے ہیں وہ کسی اور دانت کے مرض کا شکار نہیں ہوتے اور ان کو درد بھی نہیں ہوتا۔ زبان اور منہ کا ذائقہ بھی اچھا ہوتا ہے حالانکہ اس قسم کے اشتہاری پاؤڈر اور منجن دانتوں کی صحت کو بڑا نقصان پہنچاتے ہیں۔ دانتوں کی صحت اور اہمیت کا اندازہ ایک رومی مئورخ (Mely) میلی کے الفاظ سے لگایا جاسکتا ہے۔ "ناخالص خوراک اور غیر صاف دانتوں سے عمل تنفس میں فرق آتا ہے اور بعد میں یہی نقص اس کی عمر پر اثرانداز ہوتا ہے"۔

بچوں کا پیشاب کافی عرصہ سے دانتوں کے علاج کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے مئورخ کا بیان ہے کہ پھولے ہوئے مسوڑھے سے خون کا رسنا وغیرہ اس ترکیب سے ٹھیک ہوتے رہے۔

گویا قدیم زمانے میں دانتوں کی حفاظت ایک اہم مقام رکھتی تھی۔ بو علی سینا نے (1036-980) جو ملک ایران کے نامور فزیشن تھے اپنی مشہور تصنیف میں چھوٹے بچوں کے منہ کی حفاظت کے بارے میں یوں نصیحت کی ہے۔

"جب کاٹنے والے دانت یعنی سوئے نکلنے والے ہوں تو بچوں کو کوئی سخت چیز کھلانی چاہئے۔ مسوڑھوں پر خرگوش کے دماغ اور مرغ کی چربی ملا کر پالش کرنی چاہئے۔ جب دانت نکلنے کو ہوں تو دانت نما چیز چبانے کے لئے دی جائے۔ جب دانت' نکل آئیں تو ان کی گردن اور مسوڑھوں کی میٹھے تیل سے مالش کرنی چاہئے۔ یہی سلسلہ دانت نکل آنے کے بعد جاری رہنا چاہئے۔

اسلام جس طرح زندگی کے باقی پہلوؤں کو پورے طریق سے واضح کرتا ہے اور انسانی صحت اور اس کی نشوونما کے بارے میں طہارت کو اعلیٰ مقام دیتا ہے اسی طرح منہ کی صفائی اور حفاظت پر کافی زور دیتا ہے۔ اسلام نے ابتداء ہی سے نماز کی ادائیگی کو فرائض میں افضل مقام دیا اور نماز کی تکمیل کو نہایت اہم فرض قرار دیا۔ وضو میں منہ کی صفائی ضروری ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بارہا مسواک کے

استعمال پر زور دیا۔ آپ کو تو مسواک سے گہرا شغف تھا۔ پانچ وقت فرض نماز کے علاوہ آپ سونے سے قبل اور صبح بستر سے اٹھنے کے بعد بھی مسواک استعمال کرتے تھے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسلام ایک ایسا طریقہ قیادت ہے جس میں زمانے کی سائنس موجود ہے اور چونکہ منہ کی صفائی صحت عامہ کی ضامن ہے اس لئے مسلمانوں نے جس قدر علم ریاضی نباتات اور علم کیمیا میں ترقی کی اسی طرح ڈینٹسٹری میں بھی افضل مقام حاصل کیا۔

یونانی تہذیب کی بدولت دانت نکالنے والے زنبور ایجاد ہوئے۔ بقراط نے دانتوں کی نشوونما پر کافی کچھ تحریر کیا ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

دانت اور ان کی اہمیت

حسن زندگی کی ایک اعلیٰ قدر ہے جو کائنات کا ابدی جوہر اور انکشافِ حیات کا ایک لطیف وسیلہ ہے چنانچہ فطرت کی ہر تخلیق میں حسن کو بلند اور باحکمت درجہ دیا گیا ہے۔

محفل قدرت ایک دریائے بے پایاں ہے جس میں حسن وہ عمیق اور طلسمی صداقت ہے جس کی بدولت انسان کے دل کے تار اس قدر محرک ہوتے ہیں کہ مسرت و غم اور حسرت و آرزو کی تصویریں بن کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اس کے سامنے تخیل کی بلندیاں اور زمین کی تعمیریں حیران و ششدر رہ جاتی ہیں۔ شاعر کو جب فطرت یا زندگی میں حسن نظر آتا ہے تو وہ اس کی توجہ کے لئے بے تاب ہو جاتا ہے کیونکہ بغیر جلوہ حسن وہ تخلیق شعر نہیں کر سکتا۔ کہا جاتا ہے کہ اگر حسن نہ ہوتا تو شاعر اس ساز کی مثل ہوتا جس کے سب تار ٹوٹ گئے ہوں۔

بے تو جان من چوں آں سازے کہ تارش درگست

چنانچہ فطرت کے حسن کے آئینے میں انسانی جمال کے عکس سے چشم پوشی نہیں کی جاسکتی جس نے ہر دور میں ذہنی تصورات کے تاروں کے راگوں کو اپنی طرف مرعوب نہ کیا ہو اور اس تصور کی جاذبیت میں انسانی چہرہ ہی نظر حسن کے حقائق کو ظاہر کرتا ہے

جس میں فوقیت درجہ اور مقام منطقی اصولوں کے تحت دلکش صاف اور چمکدار دانتوں کا ہے۔ یہ وہ سدا بہار پھولوں کے آنچل ہیں جن کی چمک سے طبیعت کی افتاد زندگی کی اقدار اور تخیل کے حسن و صورت میں حقیقت نگاری کے احساس پیدا ہوتے ہیں۔ انہی بیش بہا اور انمول احساسات کی بدولت حسن کے خارجی تصور کی تشکیل ہوتی ہے اور انسانی کیفیت کا نکھار ہوتا ہے۔

اچھے اور خوبصورت شاعروں کے باسوز کلام میں لطیف اشعار شیشوں کے موضوع بنے رہے یہ نہ صرف ان کے لئے باعث تفنن طبع تھے بلکہ اپنے مقاصد کے لئے ایک وسیلے کا کام کرتے رہے۔ پھر یہ وسیلہ اتنا بلند مقام حاصل کر گیا کہ اس کی عظمت کا انحصار صرف دانتوں پر رہ گیا گویا صاف اور عمدہ دانت آرٹ کی دنیا میں اپنا مقام رنگین رکھتے ہیں۔

نفسیات کے اصولوں کے تحت صحت مند دانتوں کو انسانی شخصیت میں فوقیت کا درجہ حاصل ہے کیونکہ انسانی جسم میں چہرہ ایک ایسا حصہ ہے جو اسے دوسرے حصوں سے ممتاز کرتا ہے اور چہرے ہی سے انسانی کردار اور شخصیت کی قدریں ناپی جاتی ہیں یہ وہی حصہ ہے جو دیکھنے والوں کی نظر میں سب سے پہلے آتا ہے اور چہرے میں دانت ایک نمایاں حیثیت اور مقام رکھتے ہیں۔ دانتوں کی موزونیت پر انسانی وقار اور سنجیدگی کا انحصار ہوتا ہے۔

ایک شخص جس کے دانت بھدے اور بدصورت ہوں خواہ وہ فطری طور پر کتنا ہی فنکار کیوں نہ ہو' اس کی جمالیاتی حسیات کتنی ہی محرک کیوں نہ ہوں' ذہن فعالیت کے جذبات کا منبع کیوں نہ ہو مگر وہ اپنے نقص کو چھپانے کی خاطر اپنے آپ کو علیحدہ رکھنا چاہتا ہے اور اپنے محرک ذہنی زوروں کو زمان و مکان میں آشکارا کرنے کی بجائے سوچ بچار کی گہرائیوں میں غرق کر لیتا ہے۔

چنانچہ سوسائٹی صرف بھدے دانتوں کی بدولت ایک آب و تاب پیدا کرنے والے ذہن کے کرشموں سے محروم ہو کر رہ جاتی ہے جس طرح سرخی افکار کے خزانے ارماں تھے' اگر اس طرح دانت بھی اس کے حسن کی وسعت کے آئینہ دار ہوتے تو وہ شخص

www.freepdfpost.blogspot.com

قدرتی کارناموں اور جلوؤں کی بدولت سوسائٹی کو رہین منت کرلیتا مگر وہ اب غیر خوبصورت موتیوں کی بدولت اپنے آپ کو سوسائٹی کے افراد سے چھپاتا ہے

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کے قدرتی طور پر دانت ذرا بھدے اور ٹھیک نہ ہوں دوسرے افراد انہیں احساس کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں' بلکہ سگے بہن بھائی ایک دوسرے کو طعنہ دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ کے دانت کتنے خراب ہیں۔ میرے دانت کتنے اچھے ہیں۔ بچے کے ذہن میں ایک چیز آ جاتی ہے کہ اس کا سوسائٹی میں کوئی مقام نہیں لہٰذا وہ دماغی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر بھدے دانت اگ جائیں تو وہ آسانی سے ٹھیک ہوسکتے ہیں اور بچے کا احساس کمتری جاتا رہتا ہے۔

اسی طرح فوج کا ایک کمانڈر بھی ناصاف گندے اور غیر خوبصورت دانتوں کی بدولت آب و تاب کا رعب نہیں رکھ سکتا کیونکہ بھدے دانتوں سے شخصیت میں امتیازی حیثیت نہیں رہ سکتی چنانچہ اس کا اثر کم پڑ جاتا ہے۔

مقرر کی آواز عوام کے دلوں میں بھدے اور غیر موزوں دانتوں کی وجہ سے جگہ نہیں کرسکتی جتنی اس کو صاف اور خوبصورت دانتوں سے ہوتی ہے کیونکہ ٹھیک اور اچھے دانت آواز کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔جب دانت خراب ہوتے ہیں تو آواز کا اخراج ٹھیک نہیں ہوسکتا۔

کثرت میں دیکھتا جا تکرار حسن وحدت

دنیا میں قدرت کی ہر شے ایک قانون کے ماتحت لگے بندھے سرگرم عمل ہے چھوٹے سے چھوٹے ذرے سے لے کر عظیم الشان کرہ ارض تک ایک نظام کے اندر سب اپنا اپنا عمل کر رہے ہیں وہ اپنے معینہ راستے سے کبھی ایک انچ سرتابی اختیار نہیں کرسکتے اگر ذرہ بھر کائنات کے نظام کی تکمیل میں تبدیلی واقع ہو جائے تو زندگی کی تمام رنگینیاں ایک سیکنڈ میں درہم برہم ہو جانے کا اندیشہ ہے گویا عالم موجودات کی ہر شئے ایک محکم اور غیر متبدل قانون پر عمل پیرا ہے۔

اسی طرح انسانی مشینری بھی قدرت کے حدود و قیود سے باہر نہیں' انسانی زندگی کا زیادہ دارومدار اس کی خوراک پر رکھا کیونکہ انسانی جسم کے خلیوں کی ساخت خوراک کے خلیوں کے ساخت کی مانند ہے' جب انسان خوارک کھاتا ہے تو یہ غذا معدے اور انتڑیوں میں سے جسم میں جذب ہو جاتی ہے' اگر خوراک پوری طرح نہ کھائی جائے تو جسم کے اس قدرتی نظام میں فرق پڑتا ہے یا نظام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے والے پرزے ٹھیک نہ ہوں اور خوراک اچھی طرح چبائی نہ جائے تو معدے کی رفتار میں تبدیلی واقع ہوتی ہے جو بعد میں کئی ایک بیماریوں کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔ اس نظام کو قائم کرنے کے لئے دانتوں کی ساخت اس طرح بنائی کہ وہ اچھے طریق سے غذا کو چکنا چور کریں اور منہ کے اندر لعاب دہن رکھا تاکہ وہ غذا کی حالت کو تبدیل کرکے ہاضمے میں آسانی پیدا کرے' اگر انسان اس قدرتی دہن سے فائدہ نہیں اٹھاتا اور خوراک کو دانتوں کے ذریعے نہیں چباتا اور لعاب دہن غدودی نمکیات خوراک کے ساتھ نہیں ملاتا تو خوراک ویسے کی ویسے معدے میں چلی جاتی ہے اور ہضم نہیں ہوتی جس سے انتڑیوں کے ذریعے خوراک دیر سے جذب ہوتی ہے اور جسم خوراک دیر سے حاصل کرتا ہے۔ اس طرح نظام الٰہی کے قانون میں تبدیلی رونما ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسانی مشینری کو جواب دینا پڑتا ہے۔

اگر انسان خاص نہج اور اسلوب کے تحت زندگی بسر نہیں کرتا تو قانون تخلیق سے سرکشی کرلیتا ہے جس کا نتیجہ اس کی اپنی تباہی ہوتی ہے لہٰذا انسان کو چاہئے کہ وہ کلی طور سے فطرت کے قانون کی تعمیل میں کوئی سرکشی نہ کرے۔ خوراک کو دانتوں کی مدد سے خوب چبائے تاکہ انسانی کل پرزے اپنا اپنا کام بخوبی سرانجام دے سکیں۔

یہ قدرت کا قانون ہے کہ انسان جب فطرت کی تخلیق کی محبت کا دم بھرتا ہے تو کائنات کی ہر ایک چیز سر جھکائے اس کی شان میں نثار ہوتی ہے' انسان تو انسان کہکشاں بھی اس کی جبیں پر قربان ہوتی ہے۔ چاند قدرت کی دیوی بلوریں کٹورے کی مانند اس کی محبت کا دم بھرتی ہے' آفتاب عالم اس سے قدرے حجاب محسوس کرتا ہے۔ آسمان بلندیوں کا آقا اس کا آئینہ دار ہو جاتا ہے۔ مہروماہ و ستارہ حکم لینے کے لئے جھکے رہتے

www.freepdfpost.blogspot.com

ہیں لیکن اگر انسان فطرتی نظام سے لاتعلقی ظاہر کرتا ہے تو نتیجہ دنیا کی پھٹکار اور حقارت ہوتا ہے خوراک کی وجہ سے انسانی کل کام کرنے کے قابل ہوتی ہے۔

کائنات کے حسن کو دانت ہی دوبالا کرتے ہیں جو لوگ دانتوں کو محبوب نہیں بناتے ان کی دیکھ بھال نہیں کرتے' صفائی میں کوتاہی کرتے ہیں وہ لوگ نظام الٰہی سے منہ پھیرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گندے اور غیر صاف دانتوں کی بدولت مجلس میں نہیں بیٹھ سکتے وہ نفرت کی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں' شخصیت اور وقار ختم ہو جاتا ہے اور انسان کی قدر بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا دانتوں سے محبت رکھنا بھی خالق کائنات کا محبوب ہونا ہے۔

چنانچہ اس کے پیغام رساں حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے دانتوں کی صفائی اور ان سے محبت رکھنا اور مسواک کے استعمال کو کارثواب قرار دیا ہے آپ جو کام کرتے تھے وہ قدرت کی مرضی کے مطابق ہوتا تھا لہٰذا یہ ثابت ہوتا ہے کہ قدرت کا تقاضا یہ ہے کہ انسان دانتوں کی حفاظت اور صفائی پر اپنی پوری توجہ دے اور انہیں اپنا محبوب بنائے۔

دانتوں کی حفاظت اور صفائی سے شخصیت انسانیت میں نکھار اور ذاتی خوشی مضمر ہے۔ اگر دانت ٹھیک اور درست نہ ہوں تو انسان کی صحت ٹھیک نہ ہوگی۔ دانت جسم میں محافظ کا کام دیتے ہیں۔

محققین کا خیال ہے کہ دانت انسانی چہرے سے مطابقت رکھتے ہیں کیونکہ چہرہ تین طرح کا قدرت نے بنایا ہے بیضوی' گول اور چوکور۔ اسی طرح دانت بھی بنائے گئے ہیں جس طرح چہرہ انسانی خصلتیں ظاہر کرتا ہے اسی طرح دانت بھی بتا سکتے ہیں کہ انسان کس کردار کا مالک ہے اور اس میں کیا کیا جوہر مخفی ہیں۔ دانتوں کی شناخت آج کل کے زمانے میں عام ہے لیکن یہ تب ہی ہو سکتا ہے جب انسان کے منہ میں دانت بالکل ٹھیک ہوں' بھدے نہ ہوں' صاف ہوں' چمکدار اور امراض سے محفوظ ہوں۔

تیسرا باب

دانتوں کا استعمال

اچھی صحت کے لئے کھانے کا اچھی طرح چبانا ضروری ہے کیونکہ چبانے ہی سے کھانا لعاب دہن سے اچھی طرح اثر پذیر ہو سکتا ہے غیر ہضم شدہ اجزاء پیٹ میں گڑبڑ پیدا کرکے ہاضمے میں خرابی پیدا کرتے ہیں۔ کھانے کو اچھی طرح چبانا نہایت ضروری ہے لہٰذا زندگی کے اختتام تک ان کی بڑی سرگرمی سے حفاظت کی جانی چاہئے اور یہ کیا اچھی کہاوت ہے کہ آپ اپنے دانتوں سے سچے اور وفادار رہیں ورنہ وہ آپ سے بے وفائی کریں گے۔

قدرت کا کیا ہی بے نظیر اور بے عدیل نظام ہے کہ جب جبڑے چھوٹے ہوتے ہیں تو قدرت بیس دانت عطا کرتی ہے اور جوں جوں بچے کی عمر بڑھتی جاتی ہے چھ سال سے تیرہ سال کے درمیان قدرت ان دانتوں کو بدلتی رہتی ہے' 16 سے 25 سال کے مابین ہمیں چار مزید دانت عطا کرتی ہے یوں بڑھتے ہوئے بچے میں چبانے کی مشین بھی نسبتاً" قائم رہتی ہے اور دانت نکلنے سے سالوں قبل یہ تمام پروگرام تیار رہتا ہے' تین سال کی عمر میں جبڑوں میں تقریباً" 52 کلیاں ہوتی ہیں' بیس دودھ کے دانت اور بتیس مستقل دانتوں کے خوشے۔

عوام کا خیال ہے کہ دانت کی ہڈی ٹھوس ہوتی ہے اور دانت جبڑوں سے ایسے جڑے ہوتے ہیں کہ ہل نہیں سکتے لیکن یہ بات صحیح نہیں' ہر دانت کی انفرادی حرکت ہوتی ہے اور وہ ایک ریشہ دار بند سے اپنے اپنے خانے میں معلق ہوتا ہے اور یہ اپنی

www.freepdfpost.blogspot.com

اس حالت میں بندش کی قوت رکھتا ہے۔ یہ قواء پانچ ہیں۔ رخسار' لب اور زبان کے افعال باہم مل کر کام کرتے ہیں اور یہی پہلے تین قواء ہوتے ہیں منہ کے یہ حصے دانتوں پر دباؤ ڈالتے ہیں اور ان کو اپنے مقام پر قائم رکھتے ہیں۔ اوپر کے دانتوں کی بندش قوت چوتھی قوت ہے جو اوپر اور نیچے کے دانتوں کو حد اعتدال پر رکھتی ہے اور ایک دوسرے کو دبانے نہیں دیتی۔ پھر ہر دانت ایک دوسرے کو چھوتا ہے اور آہستہ آہستہ سے منہ کے سامنے کی طرف جھکتا ہے اس لئے جب کھانا چبایا جاتا ہے تو دبانے کی قوت پورے طور سے چبانے والے دانت ہی پر نہیں پڑتی بلکہ اس طرف کے تمام دانتوں پر پڑتی ہے اور یہ تعلق پانچویں قوت ہے۔ اس کی عام فہم مثال یہ ہے کہ بچے ایک لائن میں اینٹ یا پتھر رکھتے ہیں اور جب ایک کو گراتے ہیں تو ایک سے دوسری پھر تیسری یہاں تک کہ سب اینٹیں گر جاتی ہیں۔ ان پانچ محفوظ رکھنے والے قواء کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک پائیدار دانت کے نقصان پر غور کریں خصوصاً" جب وہ پینے والا ہو جب یہ رابطی سلسلہ ابتر ہو جاتا ہے تو چوتھے اور پانچویں قواء بگڑ جاتے ہیں۔ چباتے وقت کھویا ہوا دانت دوسرے دانتوں کی مدد نہیں کرسکتا اور وہ کھوئے ہوئے دانت کی طرف جھک جاتے ہیں۔ ان کے اور دوسرے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے جس میں کھانے کے اجزاء بھر جاتے ہیں اور کھوئے دانت کی کمی کو پورا کرتے ہیں' کام زیادہ ہو جاتا ہے اور باقی ماندہ دانت بھی اپنی خوبی تلف کر دیتے ہیں' جب دانت آگے کو جھک جاتا ہے اور خالی جگہ کے مقابل دانت اپنی جگہ سے نکلنے لگتا ہے تو جھکا ہوا دانت دوسرے کو باہر نکالنے کی سعی کرتا ہے۔ یوں دانتوں کے درمیان خلا نظر آتا ہے۔ جب تک کھوئے ہوئے دانت کی تلافی کے لئے مصنوعی دانت سے مناسب وقت میں جگہ پر نہ کی جائے تو ممکن ہے تمام جبڑا پانچ سال تک بالکل برباد اور ناکارہ ہو جائے۔

دانتوں کا آپس میں ملنا جلنا بھی خوراک کو صحیح کاٹتا ہے کیونکہ عمل ہاضمہ کا پہلا کام منہ سے شروع ہوتا ہے' منہ کے لعاب عمل کرتے ہیں چبانے سے منہ میں قدرتی صفائی بھی ہوتی ہے۔ کچھ لوگ جبڑے کا ایک حصہ استعمال کرتے ہیں۔ الگ الگ نہیں کرتے جو حصہ استعمال نہیں ہوتا وہ حصہ مسوڑھوں کے مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ بعض دفعہ دانتوں کے خلاف نازیبا دباؤ سے مسوڑھے بھی خراب ہو جاتے ہیں اور اس سے پائیوریا ہو جاتا ہے۔ بہت زیادہ دباؤ اس مرض کا واحد سبب نہیں ہے لیکن اس کا حصہ بھی کم نہیں ہوتا۔

نکلے ہوئے دانت کی جگہ جہاں تک ہوسکے دوسرا دانت بہت جلد لگوا لینا چاہئے تاکہ نہ صرف چبانے میں مدد ملے بلکہ تمام دوسرے دانتوں کو بھی اپنے اپنے مقام پر صحیح اور درست طرح سے بحال رکھا جاسکے۔

جب اس بات پر غور کیا جاتا ہے کہ ایک ہی دانت کی کمی کی وجہ سے کیا نقصان ہوسکتا ہے تو آپ کو اپنے اور اپنے بچوں کے لئے مصمم ارادہ کرلینا چاہئے کہ چبانے کی مشین کی پوری حفاظت کی جائے اور بار بار اپنے دانتوں کا کسی ماہر دندان ساز سے معائنہ کراتے رہنا چاہئے۔ صحت' شکل و شباہت اور خوشی و خرمی کے لئے یہ مساعی جمیلہ گراں قدر اور بیش قیمت ہیں اور ان کا کوئی نعم البدل نہیں۔

www.freepdfpost.blogspot.com

چوتھا باب

دانتوں کی عام بیماریوں کے اسباب

انسان جو خالق کائنات کی تخلیق کا ایک بہترین نمونہ ہے اور جس کو باقی مخلوقات پر فوقیت کا درجہ دیا گیا ہے اپنی عقل و شعور کے باعث کائنات کے دوسرے اجزا سے اس لئے افضل ہے کہ اس کو سوچنے اور صحیح فیصلہ کرنے کا اختیار دیا گیا تاکہ وہ انفرادی اور اجتماعی زندگی میں رہنمائی کرنے اور بنی نوع انسان کو نظام الٰہی میں رہ کر چلنے کی تلقین کرے۔

جب تک یہ قدرت کے اس اٹل قانون کا تابع رہا کامیاب اور خوشحال زندگی بسر کرتا رہا کیونکہ انسانی مشینری کائنات کی باقی اشیاء کی طرح ایک نظام کے ماتحت کام کرتی ہے اور ان کی دیکھ بھال قدرتی طور پر ضروری ہے اگر اس کی نگہداشت میں کوئی کوتاہی برتی جائے تو یہ قانون قدرت کے خلاف ایک قسم کی جنگ ہوگی اور اس سے جسم کے نظام میں ایک تبدیلی واقع ہو جائے گی جو آگے چل کر مختلف امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوگی۔ انجام کار انسانی زندگی آرام اور چین کی بجائے دکھ درد کا گہوارہ بن کر رہ جائے گی۔

انسان اگر خوراک میں توازن نہیں رکھتا تو انسانی کل پرزے غذائی عدم توازن کے سبب سے کمزور پڑ جاتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے بالآخر انسان

بیماریوں کا آسانی سے شکار ہونے لگتا ہے۔

سائنس کے موجودہ عروجی دور میں اس امر کا فیصلہ ہو چکا ہے کہ جسم انسانی کے بیشتر امراض جراثیم کی پیداوار ہیں اور یہ جراثیم کرہ ہوائی میں ہر وقت موجود رہتے ہیں یہ زندہ نباتاتی جاندار مادرے جن کو ہماری آنکھیں نہیں دیکھ سکتیں خوردبین کی مدد سے دیکھے جاتے ہیں۔ اکثر جراثیم کی ساخت ایک خلئے پر مبنی ہوتی ہے' جب یہ مادے موافق حالات پاتے ہیں تو ایک سیکنڈ میں لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد کو پہنچ جاتے ہیں کیونکہ ان کی افزائش بلاواسطہ طریق سے ہوتی ہے یعنی ایک خلیئے دار جرم (Germ) اپنے آپ کو دو حصوں میں تقسیم کرلیتا ہے اور پھر آگے یہ دو دو حصوں میں تقسیم ہوتے رہتے ہیں اس طرح یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک انہیں خوراک' ہوا اور موافق حالات میسر آتے رہیں ورنہ زیادہ گرمی میں اکثر جراثیم جلدی مر جاتے ہیں۔ بعض گروہ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جنہیں جراثیم کش دواؤں یا زیادہ گرمی سے ختم کرنا پڑتا ہے۔

جراثیم مختلف قسم کی اشکال کے ہوتے ہیں' زیادہ تر گول سیدھے اور بڑے ہوتے ہیں' ان کے سائز بھی مختلف ہوتے ہیں بیکٹیریا کی زندگی اور پرورش کے لئے آکسیجن نائٹروجن کاربن وغیرہ نامیاتی نمکیات اور چند دیگر اشیاء کا ہونا ضروری ہوتا ہے کیونکہ بیکٹیریا کے جسم کی ساخت بھی انہی اشیاء پر مبنی ہے لہٰذا انہیں زندگی برقرار رکھنے کے لئے انہی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جب تک انہیں ایسی اشیاء اور ماحول میسر ہوتا ہے وہ اپنا عمل زوروں پر جاری رکھتے ہیں اور ماحول نہ ملنے پر وہ خاموش ہو کر رہ جاتے ہیں بعض اوقات چند گروہ فوری طور پر مر جاتے ہیں مگر بعض اپنے آپ کو ایک دوسری شکل میں تبدیل کرلیتے ہیں اور اچھے حالات آ جانے پر وہ دوبارہ اپنی پہلی شکل اختیار کرلیتے ہیں اور انسانی جسم کی ضرررسانی میں مشغول ہو جاتے ہیں مگر جو نقصانات یہ لاتے ہیں وہ فائدے کی بہ نسبت کئی گنا زیادہ ہوتے ہیں جسم کے تمام اجزاء میں بیماری کا نتیجہ اکثر انہی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ خون کی بیماریاں جگر آنت اور پھیپھڑے گردے کا صحیح کام نہ کرنا جیسی خرابیاں بھی انہی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔

www.freepdfpost.blogspot.com

جسم انسانی میں منہ ایک ایسا مقام ہے جہاں ہر وقت نمی درجہ حرارت اور ٹھنڈک کے ذرات جس میں نباتاتی اور غیر نباتاتی نمکیات کے علاوہ نائٹروجن کاربن اور آکسیجن کے اجزاء موجود ہوتے ہیں' کرہ ارض سے جراثیم منہ کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ جب وہ ایسا خوشنما اور موافق ماحول پاتے ہیں تو فوری طور پر بڑھنا شروع کر دیتے ہیں اور جسم میں اکثر زہر آلود مادے پیدا کرتے ہیں' منہ میں پیپ پیدا کرنے والے بدبو پیدا کرنے والے زہریلے اور غیر زہریلے جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ جب انسان خوراک یا پانی استعمال کرتا ہے یہ مادے جسم کے اندر چلے جاتے ہیں اور وہاں سے خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں اور جسم کے کسی نہ کسی حصے میں اپنا ڈیرہ لگا دیتے ہیں اور انسان فوری طور پر اس مرض کا مریض ہو جاتا ہے جس کے وہ جراثیم ہوتے ہیں اگر یہ پیپ منہ کے اندر ہی کسی اور جگہ ٹھہر جائے تو خطرناک بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے مقامی پھوڑا بننے کی بجائے جبڑے کی ہڈی کی سوزش کا اندیشہ منہ کی نرم ہانتوں کا بالکل ضائع ہونا اور دماغی الجھنوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ کبھی کبھی جراثیم اور پیدا شدہ زہر آلود مادے خون میں داخل ہو جاتے ہیں تو اپنے آپ کو مضبوط رکھنے کی خاطر چار چار اور پانچ پانچ کی ٹولیوں میں بٹ جاتے ہیں اور کسی وقت بھی کسی مقام پر خون کا دورہ بند کر سکتی ہیں اور انسانی کل ہمیشہ کے لئے بیکار ہو جاتی ہے کیونکہ خون کا دورہ بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے اس کے علاوہ دل کے امراض پھیپھڑوں کی تکلیف جگر کا صحیح کام نہ کرنا آنتوں اور جسم کی دیگر ساختوں میں تبدیلیاں بیشتر جراثیم ہی سے ہوتی ہیں جو منہ سے خوراک اور پانی کے ساتھ معدے میں جاتے ہیں اور وہاں سے ان حصوں میں پہنچ جاتے ہیں جہاں قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے' قدرت کا ایک نظام ہے کہ اس نے ہر ایک چیز کی حفاظت پیدائش سے کر رکھی ہے' اگرچہ منہ کے اندر لاکھوں کروڑوں کی تعداد میں مختلف اقسام کے جراثیم زہریلے اور غیر زہریلے پیپ پیدا کرنے والے اور غیر پیپ پیدا کرنے والے موجود رہتے ہیں مگر وہ قدرت کے نظام میں ذرہ بھر تبدیلی نہیں لا سکتے جب تک کہ انسان خود اس نظام کی خلاف ورزی نہیں کرتا۔ پہل انسان خود کرتا ہے اور قدرت کی بنائی ہوئی ساخت اور

دیوار کو خود توڑتا ہے اس کے بعد بیرونی دشمن اس پر حملہ آور ہوتا ہے اور وہ ان کا مقابلہ نہیں کر پاتا لہٰذا اس کی زندگی اپنے ہاتھوں خطرے میں پڑ جاتی ہے جو کسی حد تک نادانستہ خودکشی کے مترادف ہوتی ہے مثلاً" منہ کا اندرونی حصہ ایک نرم جھلی سے ڈھکا ہوا ہوتا ہے جس کو Mucous Membrane میوکس ممبرین کہا جاتا ہے یہ جھلی ایسی ہوتی ہے کہ اس پر جراثیم کا اثر نہیں پڑ سکتا اور وہ خود بخود مر جاتے ہیں لیکن اگر انسان اس کی حفاظت اور صفائی میں کوتاہی کرتا ہے جس کی بدولت اس جھلی کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور بیکٹیریا حملہ آور ہو کر ہر ایک قسم کی بیماری لا سکتے ہیں مثلاً" شراب اور تمباکو سے جھلی کا مادہ مزاحمت کم ہو جاتا ہے اس جھلی میں چھوٹے چھوٹے ناسور پھوڑے اور جلن پیدا ہوتی ہے اور پھر انسان جب منہ کو پوری طرح صاف نہیں رکھتا جراثیم زیادہ بڑھ جاتے ہیں جھلی کمزور پڑ جاتی ہے نتیجہ بیماری ہوتا ہے۔

اگر انسان قدرت کی اس دین کی حفاظت کرے خوراک کے ذرات کو منہ میں زیادہ دیر نہ بھنے دے' صفائی مکمل طریق سے کرے' زہریلی اور نشہ آور اشیاء کا استعمال کم کر دے' بازاری علاج اور گندی اشیاء کا استعمال نہ کرے تو وہ ہمیشہ صحت مند رہے گا۔ نہ تو جراثیم کے لئے ماحول اچھا ہوگا نہ وہ زہر پیدا کریں گے اور نہ ہی جسم انسانی ان جراثیم سے دو چار ہوگا جو اس کی زندگی کو دردناک عذاب میں مبتلا کر دیتے ہیں گویا انسانی صحت برقرار رکھنے کی خاطر انسان کو قوانین خداوندی کی حدوں میں ہی رہ کر کامیابی نصیب ہو سکتی ہے۔

دانتوں کے امراض بھی زیادہ تر جراثیم ہی کی وجہ سے ہوتے ہیں کیونکہ جراثیم کی کافی اقسام منہ میں ہر وقت موجود رہتی ہیں اور چونکہ منہ میں ان کی پسندیدہ غذا کا ماحول میسر آتا ہے لہٰذا وہ منہ اور دانتوں کی بیماریوں کی پیدائش میں کافی حصہ لیتے ہیں دانتوں کے امراض کافی ہیں مگر عام آدمی کی معلومات کے لئے یہاں ان بیماریوں کا ذکر کیا جائے گا جو عوام کو ہر وقت بے چینی و اضطراب کے عالم میں رکھتی ہیں مثلاً" پائیوریا اور دانتوں کی فرسودگی دونوں امراض کی وجہ بیکٹیریل پلاک becterial plaque ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

عمل فرسودگی (Caries) یہ مرض دانتوں کا ہے اس سے دانتوں کے خلیے زائل ہو جاتے ہیں اور دانت کی سطح میں ایک خلا پیدا ہو جاتا ہے جس کو عام لوگ کیڑا لگ جانے سے تعبیر کرتے ہیں۔ دانتوں میں خلا کسی جگہ بھی ہو سکتا ہے مگر اکثر چبانے والی سطح سے شروع ہوتا ہے کیونکہ سطحوں کی قدرتی ساخت ایسی ہے کہ وہاں چھوٹے چھوٹے گڑھے ہوتے ہیں جہاں تیزابی مادہ تیزی سے اثر کر سکتا ہے کبھی کبھی دانتوں کی جڑوں میں بھی ایسے خلا ملتے ہیں شروع شروع میں دانتوں کی سطح پر جہاں خلا بننا شروع ہوتا ہے ایک باریک سا نشان پڑ جاتا ہے جس کی انسان پرواہ نہیں کرتا اور وہ بڑھتا جاتا ہے حتیٰ کہ وہ سیاہ رنگ اختیار کر لیتا ہے مگر پھر بھی انسان اس کا خیال نہیں کرتا اگرچہ خلا ظاہر میں چھوٹا سا ہوتا ہے مگر اندر سے زیادہ وسیع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ دانت کی اس ساخت تک پہنچ جاتا ہے جہاں سے اس کی خوراک اور (Nerve) (نرو) سپلائی ہوتے ہیں یہ حصہ بہت زیادہ حساس ہوتا ہے چونکہ یہاں نرو ہوتے ہیں اور انسان درد محسوس کرتا ہے خلا جتنا زیادہ اس حصے کے قریب ہوتا ہے مریض کو اتنا ہی زیادہ درد ہوتا ہے دانت کے اس حصے کو جو زیادہ حساس ہوتا ہے (pulp canal) پلپ کینال کہا جاتا ہے۔ اس حصے سے خون کی شریانیں دانت کو غذائیت بہم پہنچاتی ہیں اور گندی اشیاء باہر لے جاتی ہیں بسا اوقات جب جراثیم کا زہر سخت اور تیز ہوتا ہے تو مریض کو بے چینی کا درد ہوتا ہے بعض دفعہ زہر دانت کے ایک سرے پر اکٹھا ہو جاتا ہے اور پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس سے منہ سوج جاتا ہے جسم کی حرارت تیز ہو جاتی ہے بے چینی اور درد زیادہ ہوتا ہے بعض اوقات انسان منہ بھی نہیں کھول سکتا جس کا نتیجہ دانت نکالنا ہی ہوتا ہے اس خلا سے ہر قسم کا بیکٹیریا جسم میں داخل ہو سکتا ہے اور ہر مرض آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے جن بچوں کے دانتوں میں فرسودگی یعنی خلا زیادہ ہوتے ہیں ان کی صحت کبھی ٹھیک نہیں رہ سکتی کیونکہ جراثیم اندر داخل ہوتے رہتے ہیں مادہ مزاحمت کم ہو جاتا ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار بنے رہتے ہیں۔

اکثر انسان کو خلا کی وجہ سے درد ہوتا ہے اور چند دن یا گھنٹوں کے بعد آرام آ جاتا ہے مگر انسان اپنا علاج کرانے میں سستی برتتا ہے مگر پیپ پیدا کرنے والے جراثیم

اپنی تخریبی کارروائیوں میں لگے رہتے ہیں ان کا ہر حملہ دانت کی بجائے اس کی بڑی ہوتا ہے جس سے تھوڑے ہی عرصے بعد شدید درد ہوتا ہے کہ سارے کا سارا منہ گرفت میں آ جاتا ہے اور مریض دوڑا دوڑا ڈاکٹر کے پاس آتا ہے اور وہ اسے نکال دیتا ہے۔

اگر مریض دانتوں کا معائنہ ہر چھ چھ ماہ کے بعد کرائے اور اپنے نقائص کو دور کرائے تو یہاں تک نوبت ہی نہ آئے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

پانچواں باب

پائیوریا

پائیوریا مسوڑھوں کا مرض ہے اس مرض کی وجہ سے ان سے پیپ رستی اور خون نکلتا ہے' دانت ہلتے ہیں بدبو آتی ہے اور اکثر مریض کمزور ہو جاتا ہے' سستی کاہلی زیادہ اور خوراک دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ جسم کے اندر طرح طرح کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً" جلد کی بیماریاں 2- جوڑوں کے امراض 3- دل کی بیماریاں اور گردوں کا کام نہ کرنا 4- دماغی پریشانیاں 5- دانتوں کا صحیح کام نہ کرنا وغیرہ منہ میں مختلف اقسام کے جراثیم ہوتے ہیں اور وہاں سے خون میں مل جاتے ہیں اور خون کے ذریعے باقی دوسرے حصوں میں پہنچتے ہیں جس سے بے شمار امراض نمودار ہو جاتے ہیں یہ مرض ہر عمر کے انسان کو ہو سکتا ہے مگر زیادہ تر جوانی کے ایام میں شروع ہوتا ہے' تاریخ شاہد ہے کہ قدیم زمانے میں بھی لوگ مسوڑھوں کے امراض کا شکار ہوتے تھے قبل از مسیح بھی ان بیماریوں کے آثار ملتے ہیں' قدیم انسان نے مسوڑھوں کے امراض کا علاج بچوں کے پیشاب سے کیا بعدازاں انہوں نے ہڈیوں کو پیس کر پوڈر بنایا پھر جانوروں کی کھوپڑیوں اور سر کے بالوں کو پیس کر بیمار مسوڑھوں کو درست کرنے کی کوشش کی گئی بعدازاں (Scaler) ایجاد کئے اور آج مہذب انسان اس شعبے کی سائنس کے عروج تک پہنچ گیا ہے یہ مرض زیادہ تر غیرمہذب لوگوں کو ہوتا ہے اب اس مرض کے (Specialist) اسپیشلسٹ ہوتے ہیں مسوڑھوں کے امراض کی جدید سائنس بام عروج کو پہنچ گئی ہے اس سائنس کو (Periodontology) کہتے ہیں اور اسپیشلسٹ کو Periodontist کہتے

ہیں۔ مرض کے اسباب درج ذیل ہیں:

(1) منہ کی صفائی سے غفلت (2) خوراک کے ذرات کا منہ میں رہنا (3) جراثیم کی موجودگی (4) بازاری منجن کا استعمال (5) خوراک کی کمی (6) غیر تعلیم یافتہ ڈاکٹروں کا مشورہ علاج (7) پان اور سگریٹ کا استعمال (8) جسم میں دیگر امراض کا ہونا (9) منہ سے سانس لینا (10) ناک اور گلے کا خراب ہونا (11) دانتوں کا ٹیڑھا ہونا (12) خون کی بیماریاں (13) عورتوں کے امراض (14) دوران حمل (15) بعض عادات مثلاً" انگوٹھا چوسنا' گال کاٹنا' انگلی کاٹنا' ہونٹ کاٹنا' پنسل سے کھیلنا وغیرہ۔

خوراک کھانے کے بعد جب منہ کی صفائی نہ کی جائے تو خوراک کے ذرات منہ کے اندر دانتوں کی سطح کے ساتھ جمنا شروع ہو جاتے ہیں شروع شروع میں یہ مادہ نرم ہوتا ہے مگر آہستہ آہستہ سخت ہوتا جاتا ہے پھر مسوڑھے دانتوں کی سطح سے اس دباؤ کی بدولت پیچھے ہٹنا شروع ہو جاتے ہیں منہ کے اندر جلن سی ہوتی ہے مسوڑھوں سے خون بہتا ہے اور بعض اوقات انسان سارے کے سارے دانتوں میں ہلکا ہلکا درد محسوس کرتا ہے اور دانت میلے پڑ جاتے ہیں۔

خوراک کے ذرات چونکہ خوراک چبانے کے بعد اتنے چھوٹے اور کمزور ہو جاتے ہیں کہ ان کے ٹھہرنے کا احتمال دانتوں کی درمیانی والی جگہ پر زیادہ ہوتا ہے' جراثیم خوراک پر اپنا اثر منہ کے لعاب کی موجود گنہیں کرتے ہیں جسم سے نیا مادہ پیدا ہوتا ہے چونکہ نیا مادہ بھاری دانت کی جڑ تک پہنچ جاتا ہے اس لئے منہ کے جراثیم یہاں بڑھتے ہیں اور پیپ پیدا کرنے والے جراثیم پیپ پیدا کرتے ہیں اور پائیوریا کا مرض مریض کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔

منہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں ہر قسم کے جراثیم ہوتے ہیں منہ کی حرارت' نمی خوراک کے ذرات ان کی پرورش کے لئے موزوں حالات پیدا کرتے ہیں اور بڑھتے رہتے ہیں ایک سیکنڈ میں لاکھوں تک پہنچ جاتے ہیں پیپ پیدا کرنے والے جراثیم پیپ

www.freepdfpost.blogspot.com

پیدا کرتے ہیں اور زہریلے مادے پیدا کرنے والے یہ مادہ تیار کرتے ہیں جس سے منہ کے اندر کھٹاس اور کڑواہٹ پیدا ہو جاتی ہے یہی پیپ معدے میں خوراک کے ساتھ جاتی ہے منہ میں لگاتار جلن اور بھاری پن کے علاوہ جسم میں کمزوری محسوس ہوتی ہے ان جراثیم اور ان کے زہر کی بدولت مسوڑھے کمزور ہوتے ہیں اور بعد میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے اگر مناسب طریقے سے ہر خوراک کے بعد دانتوں کو باقاعدہ صاف کیا جائے تو جراثیم کو بڑھنے کا بہت کم موقع ملتا ہے اور انسان اس مرض سے نجات حاصل کرلیتا ہے۔

کیونکہ جب خوراک کے ذرات نہ ہوں گے جراثیم کو خوراک نہیں مل سکتی اور وہ خودبخود مرجاتے ہیں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جراثیم کی زندگی کے لئے انہی اجزا کی ضرورت ہے جو ہماری زندگی کے لئے ہیں وہ بھی زندہ جاندار مادرے ہیں جن کو ہماری آنکھ نہیں دیکھ سکتی مگر خوردبین کی مدد سے دیکھ سکتے ہیں۔

چونکہ انسانی جسم کی ساخت (Cells) خلیوں کے مجموعے پر مبنی ہے اور انسانی خلیوں کی سالمیت خوراک کے اجزا پر مبنی ہوتی ہے اگر ہم ایک خلیے کا تجزیہ کریں تو اس کے اندر مختلف اجزا ملیں گے جن میں پروٹین' مٹھاس' چربی' نمکیات' لائڈ پائڈ پانی' حیاتین وغیرہ لہٰذا خلیے کی پرورش کے لئے بھی ان اجزاء کا خوراک کے اندر ہونا لازم ہے' اگران میں ایک جزو بھی خوراک میں کم ہو تو لامحالہ جسم کے اندر (Cells) کی زندگی اور صحت پر اثر پڑتا ہے اور وہ خاص مقام آہستہ آہستہ کمزور ہو جاتا ہے اور مرض آسانی سے پیدا ہو سکتا ہے مسوڑھے بھی انسانی جسم کے اندر خلیات کی ساخت کا مجموعہ ہے اگر خوراک کے اندر بے احتیاطی برتی جائے اور غیر موزوں خوراک کا استعمال کیا جائے تو مسوڑھوں اور دانتوں کی ساخت آہستہ آہستہ کمزور پڑ جاتی ہے اور یہ مرض آسانی سے لگ جاتا ہے۔ مسوڑھوں کے مرض سے بچنے کے لئے متوازن خوراک کا استعمال ضروری ہے۔ حیاتین چونکہ جزوی خوراک کا مقام رکھتے ہیں اور ان کی کمی کی بدولت جسم میں کمزوری ہو جاتی ہے لہٰذا خوراک کے ساتھ حیاتین کا استعمال بھی ضروری ہے عام طور سے مسوڑھوں سے خون بہنا بھدا رنگ ہونا حیاتین کی کمی کا

نتیجہ ہے اگر خوراک کم مقدار میں کھائی جائے یا معدے کے اندر خوراک دیر سے ہضم ہو تب بھی انسانی جسم کی خوراک میں فرق پڑتا ہے لہٰذا معدہ کام نہیں کرتا خوراک کھانے کو جی چاہتا ہے مگر خوراک دیر سے ہضم ہوتی ہے تو اس کا کسی فزیشن سے باقاعدہ علاج کرانا چاہیئے اگر خوراک صاف نہ ہو گندی باسی سڑی خوراک استعمال کی جائے تب بھی جسم کے اندر خوراک کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی بدولت مسوڑھوں کا مرض اور جسم کے دوسرے امراض رونما ہو جاتے ہیں۔

بازاری منجن یا پوڈر خواہ وہ کسی قسم کا ہو دانتوں کی صحت کے لئے ہمیشہ غیر مفید ثابت ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بازاری قسم کے منجن یا پوڈر بنانے والوں کو ادویات کی سائنس کا علم نہیں ہوتا نہ ہی وہ جان سکتے ہیں کہ ان ادویات سے مسوڑھوں اور منہ کی دوسری ساختوں پر کیا کیا اثر ہو سکتا ہے پھر یہ بھی اعتبار نہیں کہ یہ لوگ یعنی منجن بنانے والے صفائی کو برقرار رکھتے ہیں ان کے کھردرے پن سے دانتوں کی مینھیں گھس جاتی ہیں اور مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سب سے بڑا نقصان مسوڑھوں کے نیچے ذرات کا پھنس جانا ہے ان ذرات کے نکالنے کے لئے مریض یا تو لکڑی استعمال کرتا ہے یا سوئی یا کسی تیز پن سے نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس جدوجہد میں وہ مسوڑھوں کو زخمی کرلیتا ہے اور وہاں سے مسوڑھوں کے زخم آسانی سے پیدا ہوسکتے ہیں جہاں تک ممکن ہوسکے بازاری منجن' کوئلے' نمک اور تیل کا استعمال دانتوں کی صفائی کے لئے ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔

پان کے اندر کچھ ایسے اجزاء ہوتے ہیں جن میں منجن کی خاصیت کے علاوہ گرمانے والے مادے بھی ہوتے ہیں جن کی بدولت دانتوں کی سطح گھس جاتی ہے' دانت کمزور ہو جاتے ہیں بعض اوقات یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پان کھانے والے سرد گرم پانی کو محسوس کرتے ہیں اس کے علاوہ پان کے اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کی سطح پر اکٹھے جم جاتے ہیں مریض ان کو نکالنے کے لئے پن یا سوئی یا لکڑی کا استعمال کرتا ہے جس سے وہ مسوڑھوں کو زخمی کرلیتا ہے اور آبلے نمودار ہو جاتے ہیں اور کسی وقت بھی دانت کے اخراج کا باعث بن جاتے ہیں پان کا سب سے بڑا نقصان مسوڑھوں کو ہوتا ہے پان

www.freepdfpost.blogspot.com

کے اجزاء مسوڑھوں میں پھنس جاتے ہیں اور وہاں جمنا شروع ہو جاتے ہیں پان سے دانتوں کی رنگت بالکل ضائع ہو جاتی ہے اور دانتوں کے اوپر ایک مصنوعی ناقابل پسندیدہ رنگت پیدا ہو جاتی ہے جو ظاہری طور پر انسان کی خوبصورتی میں کمی پیدا کر دیتی ہے پان کے اندر کچھ ایسے اجزا ہوتے ہیں جو منہ کی جھلی کو سخت کر دیتے ہیں اور آئندہ پانی کے استعمال سے متواتر خراش ہوتی رہتی ہے لہٰذا مریض کسی وقت بھی سرطان میں مبتلا ہو سکتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ پان کھانے سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے حقیقت اس کے برعکس ہے پان نہ صرف مسوڑھوں کے مرض پھیلاتے ہیں بلکہ وہ غلاظت اور گندگی کا بہت بڑا مرکز ہیں۔ بازاری پان فروش کبھی اس چیز کی تسلی نہیں کر سکتے کہ کسی چیز پر مکھی نہ بیٹھی ہو اور مکھی کی بدولت گندگی اور بیماری پھیلتی ہے۔

تمباکو کسی شکل میں بھی مسوڑھوں اور منہ کے لئے فائدہ مند نہیں کیونکہ تمباکو کے اندر ایسے زہریلے مادے ہوتے ہیں جن کی بدولت منہ کی جھلی (میوکس ممبرین) جو قدرتی اور حفاظتی دیوار ہوتی ہے کمزور پڑ جاتی ہے جس سے منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے چھالے اور دیگر مرض پیدا ہو سکتے ہیں اس عمل سے منہ کی جھلی پر دباؤ سا پڑتا ہے اور اس دباؤ سے مادہ مدافعت کمزور ہو جاتا ہے اور دیگر قسم کے آبلے آسانی سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

زیادہ تمباکو پینے والے حضرات مسوڑھوں سے خون بہنے کی شکایت کرتے ہیں۔ منہ کے اندر جلن سی محسوس ہوتی ہے اور زبان کا ذائقہ بھی اچھا نہیں رہتا تمباکو اور چلم سے منہ کے اندر سرطان ایک خاص عمر میں پیدا ہو سکتا ہے اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ مریض کی خوراک تمباکو کی بدولت کم ہو جاتی ہے۔

نسوار مسوڑھوں کے لئے نہایت مضر ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ نسوار بنانے کا طریقہ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے اور اس میں صفائی قائم نہیں رہ سکتی اور دانتوں کی سطح پر نشانات پڑ جاتے ہیں مسوڑھوں کے اندر اور باہر دانتوں کی سطح کے ساتھ ایک نیا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو دیکھنے میں نہایت بھدا معلوم ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ مسوڑھوں کو کھانا شروع کر دیتا ہے نسوار کے استعمال سے منہ گندا رہتا ہے بدبو

آتی ہے یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ دماغ کے امراض زیادہ تر تمباکو کو استعمال کرنے والے حضرات میں ہوتے ہیں امریکہ کے ماہرین دماغی امراض نے تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ دماغ کے امراض تمباکو پینے والے حضرات میں ہوتے ہیں کیونکہ یہ دماغی قوتوں کو ختم کر دیتا ہے اور دماغ کو زنگ لگ جاتا ہے جس کی بدولت انسانی بیداری شعور اور متوازن جسم کا قلع قمع ہو جاتا ہے' اس کے علاوہ پھیپھڑوں کے سرطان کی بیماریاں بھی زیادہ تر تمباکو استعمال کرنے والوں میں پائی جاتی ہیں۔

اگر کوئی شخص ٹپ دق' ذیابیطس دائمی قبض گلڈر کا مریض ہو تو اس کے مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں ان سے خون آنے لگتا ہے' اس کے علاوہ مستورات کے مخفی امراض بھی مسوڑھوں کے امراض کا موجب ہوتے ہیں کیونکہ قدرتی نظام کے اندر گڑبڑ ہو جاتی ہے جس کی بدولت مسوڑھوں کی خون کی نالیاں بھی کمزور پڑ جاتی اور ان سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے آج کل ایک تجربہ کیا گیا ہے' انفلوئنزا' میعادی بخار' ٹپ محرقہ اور دیگر قسم کے بخار بھی مسوڑھوں کے امراض میں متحد ہو جاتے ہیں' خون کے باقاعدہ نہ بننے کی صورت میں بھی اور دیگر خون کے امراض ہونے کی بدولت بھی مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں اور مریض آسانی سے پائیوریا کا شکار ہو جاتا ہے۔

قدرت نے ناک اس لئے بنائی ہے کہ اس کے ذریعے سانس لیا جائے اس کے اندر ایسی ساختیں بنائی گئیں جن کی بدولت ہوا فلٹر ہو جاتی ہے اور صاف قسم کی ہوا انسان کے اندر جاتی ہے لیکن اگر انسان اس قدرتی دین سے فائدہ نہیں اٹھاتا اور وہ منہ کے ذریعے سانس لیتا ہے اور ہوا فلٹر نہیں ہوتی تو مختلف قسم کے جراثیم منہ کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور گلے کو تکلیف دیتے ہیں اور گلے سرخ ہو جاتے ہیں مثلاً" مسوڑھوں کا سرخ ہو جانا اور پھول جانا۔ ہمیں چاہئے کہ ہم اپنی عادات میں تبدیلی کریں اور سانس منہ کی بجائے ناک سے لیں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی ناک یا گلا خراب ہو جاتا ہے وہ اکثر مسوڑھوں کے مریض ہوتے ہیں جب ناک خراب ہوتی ہے تو سانس منہ کے ذریعے لیا جاتا ہے جس کی وجہ سے گلا بھی خراب ہو جاتا ہے' دونوں اقسام میں جلن سی محسوس ہوتی ہے

www.freepdfpost.blogspot.com

اور زہریلے مادے جسم کے اندر داخل ہوتے رہتے ہیں جس سے مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں بعض لوگوں کے دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں ایک لائن میں نہیں ہوتے اور خوراک کے ذرات ان دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں جو گل سڑ کر مختلف قسم کے امراض پیدا کر سکتے ہیں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جب عورت حاملہ ہوتی ہے اور وہ متوازن قسم کی خوراک نہیں کھا سکتی اور وہ اس دوران میں اپنے دانتوں کی حفاظت نہیں کر سکتی اس کے جسم میں کئی تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں ان تبدیلیوں کی بدولت مسوڑھوں پر اثر پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتے ہیں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن عورتوں کے بچے زیادہ ہوتے ہیں وہ (Caries) کی مریض ہو سکتی ہیں' ان کو اکثر کیڑا لگ جانے کا مرض ہوتا ہے اور ان کے مسوڑھے بھی کمزور ہوتے ہیں۔

بری عادت ہمیشہ برے اسباب پیدا کرتی ہے بری مجلس ہمیشہ ذہن کے اوپر برے اثرات چھوڑتی ہے اسی طرح دانتوں کے ساتھ اگر برا برتاؤ کیا جائے تو بری عادتوں کی وجہ سے وہ بھی برے اثرات کا سبب بنتے ہیں ان بری عادتوں کی وجہ سے مسوڑھوں کے امراض زیادہ ہوتے ہیں دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں جبڑے تبدیل ہو جاتے ہیں بری عادتوں میں انگلی چوسنا' ہونٹ کاٹنا' گال کاٹنا' پنسل سے کھیلنا' مصنوعی دودھ پلانا شامل ہیں۔

بہتر تو یہ ہے کہ ہر دفعہ خوراک کھانے کے بعد منہ کو باقاعدہ صاف کیا جائے اگر صفائی میں غفلت برتی جائے تو خوراک کے ذرات دانتوں کے درمیان خالی تھوں میں گھس جاتے ہیں اور گلنا سڑنا شروع ہو جاتے ہیں جس سے مسوڑھوں کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

صفائی کا طریقہ

اس زمانے میں نرم غذا کی بدولت Tooth Brush کو مسواک پر ترجیح دیتے ہیں

کیونکہ برش کے ریشے دانتوں کی ہر سطح پر آسانی سے پہنچ جاتے ہیں اور خوراک کے ذرات کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ مسواک کے ریشے چونکہ سخت ہوتے ہیں اگر ان سے خوراک کے ذرات کو نکالنے کی کوشش کی جائے تو مسوڑھوں کے زخمی ہونے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے جہاں تک مسوڑھوں اور دانتوں کی ورزش کا تعلق ہے مسواک داتن دنداسہ کا استعمال ان کو چبانے سے ہوتا ہے مگر اصول یکساں نہیں رہتے۔ قدیم زمانے میں صفائی کا طریقہ مسواک کی بدولت اس لئے تھا کہ اس زمانے کی خوراک سخت اور ریشہ دار ہوا کرتی تھی مسوڑھوں کے درمیان راہ نہیں پاتی تھی اگر کچھ ٹکڑے رہ جاتے تو مسواک اسے باہر نکال دیتا تھا مگر اس زمانے میں خوراک چونکہ نرم ہے اور زیادہ گودا دار ہے یہ خوراک آسانی سے برش کی بدولت باہر نکلی جاتی ہے اکثر لوگ اپنے دانتوں کی صفائی کے لئے پسا ہوا کوئلہ پسی ہوئی اینٹ نمک اور سرسوں کا تیل استعمال کرتے ہیں۔

برش کا طریقہ

اوپر والے دانتوں کے لئے اوپر سے نیچے آیئے اور نیچے والے دانتوں کے لئے نیچے سے اوپر مگر یاد رکھنا چاہئے کہ دانت صاف کرتے وقت دونوں جبڑوں کو آپس میں نہ ملائیں ان کے ملانے سے مسوڑھوں کو ضرب پہنچتی ہے اور اوپر والے مسوڑھے اوپر اور نیچے والے نیچے ہو جاتے ہیں صرف غرارے خوراک کے بعد کئے جائیں ان سے بھی مسوڑھے ٹھیک رہ سکتے ہیں۔

پائیوریا کے نقصانات ذیل میں دیئے جاتے ہیں۔

1- دانت جلد یعنی عمر سے پہلے گر جاتے ہیں۔

2- انسانی شخصیت پر گہرے اثرات چھوڑتا ہے آدمی یہ ظاہر نہیں کرنا چاہتا وہ اس مرض سے دوچار ہے۔

3- منہ سے بدبو آتی ہے اگر دانت ہیں تو وہ ہلتے ہیں اگر چند داڑھیں یا دانت اکھاڑ

www.freepdfpost.blogspot.com

دیے گئے ہیں اور مصنوعی دانت لگوائے ہیں تو وہ اچھی طرح غذا چبا نہیں سکتے۔

4۔ جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے' قلب جگر جوڑ آنکھ گلا سینہ وغیرہ میں عموماً تکلیف ہوتی ہے اس طرح ذیابیطس یعنی شکر زیادہ ہو جاتی ہے۔ پائیوریا چھوٹی عمر میں شروع ہوتا ہے انسان کو علم بھی نہیں ہوتا۔ تجزیہ کیا گیا ہے کہ جوانوں میں دانتوں کے گرنے کی وجہ پائیوریا ہے۔

ہمارے ملک میں پائیوریا کی پہلی قسم یعنی مسوڑھوں کے مریض پچانوے فی صد سے زائد ہیں ہم نے کئی ایک دیہات اور شہروں کے سروے کئے ہیں مسوڑھوں کا مرض ہر جگہ عام ہے۔

چھٹا باب

خواتین میں دانتوں کے امراض

خواتین کو خاص طور پر زندگی میں دو بار اس وقت دانتوں کے امراض سے دوچار ہونا پڑتا ہے جبکہ باقی انسان ان وجوہات سے مبرا ہوتے ہیں زمانہ بلوغت کے آغاز اور اس کی منزلیں جب طے ہونے لگتی ہیں تو بعض اوقات خواتین میں فزیالوجیکل فنامنا (Physiological Phenomena) برپا نہیں ہوتے اور ماہ کے آخر میں ان کو کمر میں شدید درد ہاتھ پاؤں کا جلنا ماتھے پر پسینہ آنے کے علاوہ منہ سے بدبو اور خون رسنے کی علامات شروع ہو جاتی ہیں چونکہ ہمارا معاشرہ ان روایات کا حامل ہے جہاں ہماری مستورات کو بے جا شرم و حیا کے کئی مراحل سے گزرنا پڑتا ہے جہاں سے آخر میں ایک ایسے خطرناک مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں مگر وہ اپنی صحت کی کیفیت یا جسم کے دوسرے عوامل کا صحیح کام کرنے کے بارے میں کسی بشر سے ذکر نہیں کر پاتیں حالانکہ جسم کے تمام عوامل خواہ پوشیدہ ہوں یا غیر پوشیدہ ان کا عمل حرکت قدرت کے ایک قانون کے مطابق ہوتا ہے اس طرح خواہ کوئی عضو پوشیدہ ہے غیر پوشیدہ اس کو اپنا کام اس طرح سرانجام دینا پڑتا ہے جیسے کہ قدرت نے اس کے دائرہ کار کا تعین کیا ہے جب نوجوان بہنیں ہر ماہ حیض کے دوران اپنے جسم میں مختلف قسم کی تکلیف محسوس کرتی ہیں تو اس کا ذکر اس وقت بادل ناخواستہ کرتی ہیں جبکہ پانی سر سے گزر جاتا ہے ان کی صحیح رازدان اس وقت کم و بیش والدہ یا بڑی بہنیں ہوتی ہیں اگرچہ والدہ اور بہن کا رشتہ نہایت ہی قریبی رشتہ ہوتا ہے لیکن یہاں بھی وہ اپنے اس بھید کو بے نقاب کرتے

www.freepdfpost.blogspot.com

ہوئے ندامت اور شرمندگی کی کیفیت میں ڈوب جاتی ہیں۔

جو بچیں حیض کی تکالیف میں (درد کے ساتھ حیض آنا) کافی عرصہ مبتلا رہتی ہیں ان کے مسوڑھوں کے اندر پیپ خون کا رسنا اور منہ سے سخت بدبو کا آنا ظہور پذیر ہوتے ہیں بعض بچیں تو منہ کی سوزش جلن اور منہ میں چھوٹے چھوٹے دانوں کے ابھرنے کا شکار ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات کھانا کھانے یا کوئی سخت چیز چبانے سے بھی منہ سے خون رسنے لگتا ہے جب ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے تو دانتوں کے بے شمار عطائی اور غیر عطائی ڈاکٹروں حکیموں' من گھڑت اور گھریلو منجنوں اور بازار کے پوڈر کا سہارا لیا جاتا ہے لیکن یہ تمام چیزیں رقیبوں کی طرح مرض بڑھانے میں مدد و معاون ہوتی ہیں جب پاؤڈر یا منجن سے ایسے زخمی مسوڑھوں کو رگڑا جاتا ہے تو یوں محسوس ہوتا ہے گویا زخموں پر نمک پاشی کی جا رہی ہے اس سے خون اور بھی رستا ہے اور مسوڑھوں کے اندر نئی قسم کی جلن پیدا ہوتی ہے بعض لوگ اپنے تجربے کی بنا پر چند جڑی بوٹیوں کو پیس کر استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لعاب کے نمکیات اپنا اثر ان منجنوں اور پوڈروں پر کرتے ہیں۔ جس سے ایک سخت مادہ پیدا ہوتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کی سطح کے ساتھ جمنا شروع کر دیتا ہے جس کا اتارنا یا صاف کرنا کوئی آسان کام نہیں ہوتا اور بعد میں پائیوریا جیسے موذی مرض کو اجاگر کرنے میں مدد دیتا ہے کسی خاتون کو حیض کی رکاوٹ ہو جائے تو وہ اپنے مرض کا علاج بجائے پوڈروں اور منجنوں سے کرنے کے کسی قابل ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سے کرائے اور اسے اپنی مکمل کیفیت سے آگاہ کرے کہ اسے فلاں فلاں تکلیف مختلف عرصے سے ہے اور "جسم میں دیگر تکالیف بھی ہیں۔ مزید وہ اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لئے کسی تجربہ کار اور قابل دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرے اگر ہسپتال دور ہو یا کسی قصبے میں رہائش کی وجہ سے قابل ڈاکٹر نہ مل سکے تو وٹامن سی 500 ملی گرام صبح و شام کھائی جائے اگر وہ میسر نہ آئے تو زیادہ مقدار میں ٹماٹر اور سنگترے باقاعدگی سے استعمال میں لائے جائیں ساتھ مناسب مقدار میں نمک اور پھٹکڑی کا محلول بنا کر اس کے غرارے دن میں تین بار کئے جائیں اور اس صورت میں

دانتوں کا برش مسواک' داتن اور دنداسہ بالکل استعمال نہ کئے جائیں اس سے مسوڑھے زخمی ہو جائیں گے اور موقع ملنے پر دانتوں کے ڈاکٹروں کا مشورہ اور رائے ضروری ہے۔

دوسرا دور مستورات میں دانتوں کی خرابی کا اس وقت آتا ہے جب ان کو ایک نوزائیدہ روح کے آنے کی امید ہوتی ہے ہمارے ملکی رواج اور دیگر رسومات اس قسم کی ہیں کہ اس دور میں حاملہ کو جس غذا کی ضرورت ہوتی ہے وہ نہیں دی جاتی اس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً" مفلسی معاشرتی اقتصادی دباؤ اور جہالت نتیجتاً" حاملہ کو باقاعدہ اور متوازن خوراک میسر نہیں آتی نہ اس کو زائد خوراک ملتی ہے مگر قدرت آنے والے بچے کی حفاظت کرتی ہے اوراس کو ماں کے خون سے خوراک مہیا ہوتی ہے بعض صورتوں میں بچہ ماں کی ہڈیوں سے کیلشیم وٹامن ڈی حاصل کرتا ہے اور دیگر اشیاء خوراک مثلاً" فولاد نمکیات وغیرہ بھی ماں کے ہی جسم سے حاصل کرتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ماں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ماں کے جسم میں قوت مدافعت کی کمی واقع ہو جاتی ہے جو بہت سی کمزوریوں کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ خوراک اور قوت مدافعت کی کمی کی وجہ سے خاص طور پر دانتوں پر اثر پڑتا ہے اور دانت چار پانچ بچوں کی پیدائش کے بعد کھوکھلے ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ نکلوانے پڑتے ہیں۔

بعض حاملہ عورتیں شروع ایام میں قے کی زیادتی کی مصیبت سے دوچار ہوتی ہیں۔ اس وقت وہ اپنے دانتوں کی حفاظت اور صفائی کی طرف توجہ نہیں دے سکتیں منہ کا ماحول زیادہ تیزابی ہو جاتا ہے کیونکہ ایک حاملہ ماں صبح وقت پر دانتوں کی صفائی نہیں کر سکتی اور نہ ہی وہ اس تیزابی ماحول کو دور کر سکتی ہے نتیجتاً" دانت گندے ہو جاتے ہیں اور کچھ عرصے بعد جوڑوں کے مرض بھی نمودار ہونے لگتے ہیں یہی حال (Late Pregnancy) کا بھی ہے جب ماں کو کئی دیگر تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس صورت میں ایک ماں اپنے دانتوں کی حفاظت نہیں کر سکتی اور نہ باقاعدگی سے دانتوں کی صفائی کر سکتی ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دانت آہستہ آہستہ گندے ہونے کی وجہ سے صحت مند نہیں رہتے لہٰذا حاملہ ماؤں کو دانتوں کی صفائی اور حفاظت کی طرف خاص توجہ دینی چاہئے اور شوہر کو یہ کام اپنے ذمے لینا چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کو برش یا منہ کی صفائی پر اکسائے یاد دلائے۔

پرانے وقتوں کی مشہور مثل ہے کہ ایک بچہ اور ایک دانت یعنی ایک بچے کی پیدائش کے بعد ماں کو ایک دانت سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے میرا ذاتی تجربہ اور مشاہدہ بھی اس امر پر دلالت کرتا ہے کہ زیادہ بچے پیدا کرنے والی ماؤں کو تھوڑی ہی عمر میں اپنے دانتوں کے بارے میں گہری تشویش کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس ضمن میں میں نے ایک ہزار کے لگ بھگ حاملہ عورتوں کا معائنہ کیا ہے مجھے کسی ایسی ماں کا منہ دیکھنا نصیب نہ ہوا جس نے اچھی خاصی تعداد میں بچے بھی پیدا کئے ہوں اور اس کے سارے دانت بھی صحیح اور تندرست حالت میں ہوں اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہے حاملہ عورتوں کے دانت خراب ہونے کی بھی وہی وجوہات ہیں جو عام لوگوں کے دانت خراب ہونے کی ہیں فرق صرف اتنا ہے کہ دوران حمل ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ماں کو اپنے دانتوں کی طرف توجہ دینے کا موقع کم ملتا ہے جسم کے دیگر حصے بچے کی خوراک مہیا کرتے ہیں جس سے قوت مدافعت نہیں رہتی اور ماں آسانی سے دانتوں کے امراض کا شکار ہو جاتی ہے۔ منہ کا تیزابی ماحول بھی دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض پھیلانے میں ممد و معاون ہوتا ہے جب زیادہ بچے ہوتے جاتے ہیں اقتصادی بدحالی کی وجہ سے ایک ماں ہمیشہ ذہنی پریشانیوں کا شکار ہوتی ہے اسے اپنی آمدنی بچوں کی دیکھ بھال گھر کے اخراجات دیگر رسمی امور رشتہ داروں' اعزا و اقربا کے ساتھ تعلقات پر خرچ کرنا پڑتی ہے۔

جب ماں تحلیلات کے گہرے سمندر میں غوطہ زن ہوتی ہے تو خوراک کم کھائی جاتی ہے دوسرے غیر متوازن خوراک کی بدولت جسم کے مختلف اعضاء کم خوراک حاصل کرتے ہیں اور وہ آسانی سے دیگر امراض کا شکار ہو جاتے ہیں لہٰذا دوران حمل ماں کی خوراک میں کافی دودھ' پھل سبزیاں' گوشت' انڈا اور مچھلی شامل ہونا چاہئے جو

جسم کا فعل ٹھیک رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں متوازن اور اچھی خوراک سے نہ صرف ایک ماں کے دانت ٹھیک رہیں گے بلکہ نوزائیدہ کے دانت بھی مضبوط اور صحت مند ہوں گے۔

دانتوں کی طرف سے غفلت کا نتیجہ اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب ایک ماں کو بچے کی پیدائش سے چند دن قبل دانت میں شدید درد ہوتا ہے اور ماں دن رات بغیر سوئے اور آرام کئے ہوئے گزارتی ہے نہ وہ کچھ کھا سکتی ہے نہ پی سکتی ہے اسے دانت کے درد کی بدولت ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے اور کئی صورتوں میں تو ورم کی شکل میں نمودار ہوتا ہے یہ ایسا وقت ہوتا ہے جب دانت نکلنا خطرے سے خالی نہیں ہوتا' اس وقت اگر کسی بہن کا منہ دانت درد کی وجہ سے سوج جائے یا اس میں خلا ہو تو بجائے کسی عطائی ڈاکٹر کے پاس جانے کے یا تعویذ گنڈا کرنے کے دانت کے خلاء میں ایک لونگ (لونگوں کا تیل) رکھا جائے اگر پھر بھی آفاقہ نہ ہو تو کسی تجربہ کار ڈینٹسٹ (ڈینٹل سرجن) سے رجوع کریں' دانتوں کی حفاظت اور علاج میں کبھی کوتاہی نہیں کرنی چاہئے اندرونی امراض کے لئے کسی تجربہ کار ڈاکٹر کا مشورہ حاصل کریں۔

حاملہ ماؤں کو متوازن غذا کا خیال رکھنا چاہئے اور دونوں وقت یعنی صبح و شام دانتوں کی صفائی کرنی چاہئے اگر دانت میں خلاء ہو اور اس میں درد پیدا ہو تو کسی قابل ڈاکٹر سے علاج کروائیں اپنے دانتوں کا معائنہ بغیر کسی تکلیف کے دو دفعہ کرانا چاہیے۔

ہمارے یہاں ایسے مریض آئے ہیں کہ زچگی کے فوراً بعد یا زچگی کی صورت میں داڑھ میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے اس وقت ماں کو آرام اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے مگر کوتاہی سے ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کہ اس وقت ماں کی زیادہ امداد نہیں کی جاسکتی۔ اس لئے چاہئے کہ:

1- زچہ بچہ مرکز میں ایک ڈینٹل کلینک ہو۔

2- حیض کے وقت دانتوں کا معائنہ لازمی قرار دیا جائے۔

3- دانتوں کی خرابی سے ماں کے گردوں پر برے اثرات پڑ سکتے ہیں۔ صحیح تشخیص ہی اچھے نتائج کی ضامن ہو سکتی ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

ساتواں باب

قلبی اور دیگر جسم میں عوارض اور دانت

ازمنہ قدیم میں لوگ بڑی عمریں پاتے تھے جبکہ اس دور میں انسانی عمر کی درازی میں کمی واقع ہوگئی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ زمانہ حال کے انسان کی دماغی مصروفیات بڑھ گئی ہیں اور ذہنی تناؤ کے بوجھ تلے وہ اپنی زندگی کو چنداں آسودہ نہیں پاتا۔ اس میں شک نہیں کہ اب آسائش ہی اس کے لئے بلائے جان بن رہی ہے ماضی میں تیز رفتار سواریاں موجود نہ تھیں لوگ پیدل سفر کرتے تھے۔ اس طرح ان کی اچھی خاصی جسمانی ورزش ہو جاتی تھی اور خون خوب گردش کرتا تھا اور وہ جب تھک کر لیٹتے تو انہیں مزے کی نیند آتی تھی اُن دنوں آبادی گنجان نہ تھی تازہ ہوا کی نعمت غیر مترقبہ عام تھی پھل اور سبزیوں کی فراوانی تھی لوگ خالص غذا کھاتے اور سادہ زندگی بسر کرتے تھے۔ تفکرات سے وہ بالعموم ناآشنا تھے انہی چیزوں کی بدولت وہ لمبی عمریں پاتے تھے اب زندگی قدرے الجھی ہوئی ہے منتظم قسم کے افراد کا ذہن ہمہ وقت ایک ادھیڑبن میں لگا رہتا ہے دفتروں میں دماغی کام کرکے گھر پہنچتے ہیں تو وہاں بھی ایک طرح کا دفتر قائم ہوتا ہے زیادہ ذہنی مصروفیات کے باعث نیند میں کمی واقع ہے جسم کے خلیئے باقاعدہ آرام نہیں کر پاتے چنانچہ ان میں ایک تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور ایسے لوگ جلد ہی قلبی عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں ماہرین طب کی یہ مشترکہ رائے ہے کہ:

ماہرین اقتصادیات ڈاکٹر اور سیاست دان ذہنی تناؤ اور قلبی عوارض کے باعث دوسرے عام انسانوں کی نسبت جلد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ایک ممتاز ڈاکٹر ڈین ہار نے ایک امریکی جریدے میں قلبی امراض کی تین اقسام کارونری تھرم بوس۔ انجائنا پکٹوریس اور کارڈک ارتھیاس کی نشان دہی کی ہے اور بتایا ہے کہ نیند کی کمی ایسے عوارض کی ذمہ دار ہے ایسا مرض ڈاکٹروں کو اکثر ہو سکتا ہے کیونکہ راتوں کو ان کی نیند اکثر خراب رہتی ہے اور آپریشن کرتے وقت انہیں زیادہ تر کھڑے رہنا اور جھکنا پڑتا ہے ڈاکٹروں کی زندگی کے زیادہ اوقات اپنی تجربہ گاہوں میں گزرتے ہیں انگلستان کی بیمہ کمپنیوں کے اعداد وشمار کے مطابق 40 اور 45 برس کی عمر کے پرائیویٹ میڈیکل پریکٹیشنر دل کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں اس کے برعکس اسپیشلسٹ پبلک ہیلتھ آفیسر مدت بعد دل کے عارضے کا شکار ہوتے ہیں ایک محتاط اندازے کے مطابق (1947-50) میں قلبی عوارض کے زیادہ تر شکار ڈاکٹر ہوئے ایک اورماہر ہیمن کا کہنا ہے کہ ایسے عارضے فکری اور ذہنی تناؤ سے ظہور پذیر ہوتے ہیں نیند کی کمی اور مسلسل کام کا دباؤ انسان کی عمر کو کم کر دیتا ہے۔ مزید براں منہ اور دانتوں کی صفائی نہ ہونے کے باعث مختلف قسم کے جراثیم اشیائے خوردونوش کے ساتھ انسانی معدے میں داخل ہو کر قلب پر بری طرح اثرانداز ہوتے ہیں' مسوڑھوں اور خراب دانتوں سے جراثیم جسم میں بذریعہ جریان خون اور غدود وغیرہ سے داخل ہوتے ہیں اور گردش کے دوران وہ قلب یا اس جگہ ڈھیر لگا دیتے ہیں جس جگہ کی قوت مدافعت کم ہو یا جس جگہ کا رجحان بیماری کی جانب زیادہ ہو عموماً" مسوڑھوں کے مریض اکثر قلب کے عارضے سے دوچار ہوتے ہیں کچھ ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا ہے کہ اگر (ان کمنڈ) (Infected) خراب داڑھ بغیر کسی احتیاط کے اکھیڑ دی جائے اور حفاظت نہ کی جائے تو مریض کو دل کا عارضہ جان لیوا تک ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ڈینٹل سرجن نیکہ لگاتا ہے سوئی پیپ دار جگہ سے گزرتی ہے اور اگر وہ نخون کسی چھوٹی یا درمیانی رگ میں گھس جائے تو ایسی صورت پیدا ہو سکتی ہے بعض صورتوں میں مختلف جراثیم آپس میں مل جاتے

www.freepdfpost.blogspot.com

ہیں ان میں اتحاد ہو جاتا ہے اور ایک گولی تیار ہو جاتی ہے جسے (Bacterial Pill) کہتے ہیں یہ کسی خون کی نالی میں رک سکتی ہے اور انسان فوراً قلب کے عارضے میں مبتلا ہو سکتا ہے میں نے ہزاروں قلب کے مریضوں کو دیکھا ہے اب تک ایسا مریض نہیں آیا جس کے منہ کی حالت تسلی بخش ہو۔

لاہور کے ایک معالج دندان نے تین سال کے تجربے اور ریسرچ کے بعد یہ پتہ چلایا ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی کو اپنانے والی عورتیں ان عورتوں کے مقابلے میں دانتوں کی خرابیوں کا کم شکار ہوتی ہیں جن کے بچے زیادہ ہوتے ہیں ڈاکٹر ایم اے صوفی نے جو میو ہسپتال میں دانتوں کے کلینک کے انچارج ہیں اپنے مشاہدات اور معائنوں کی بنیاد پر یہ دعویٰ کیا ہے کہ پانچویں بچے کو جنم دینے کے بعد ایک عام عورت پائیوریا ناسور دندان مسوڑھوں کی خرابی اور آنتوں کی سوزش وغیرہ کا شکار ہو جاتی ہے۔

دانتوں کی یہ خرابیاں دل کی بیماریوں' جوڑوں کے درد' خون کی کمی' جلدی امراض اور الرجی کا سبب بن جاتی ہیں (خبر ماخوذ از نوائے وقت جولائی 1962ء)

ان امراض کا سدباب اور خود کو صحت مند رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل انتہائی سودمند ہوگا۔

1- روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کی جائے۔
2- مرغن غذا کے زیادہ استعمال سے گریز کیا جائے۔
3- ذہنی خوشی کے حصول کی کوشش کی جائے۔
4- رات کو کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیئے۔
5- گاہے گاہے دانتوں کا معائنہ کرایا جائے۔

آٹھواں باب

دانتوں کی صفائی کے طریقے

دانتوں کی عام بیماریوں کی وجوہات کچھ یوں ہیں۔

الف۔ دانت کا ٹیڑھا پن
ب۔ خوراک کے ذرات
ج۔ جراثیم اور ان کی افزائش

تجربہ کیا گیا ہے کہ اگر ہم تین دائرے لگائیں اور ان میں سے کوئی ایک دائرہ نکال لیں تو بیماری نہ ہوگی مثلاً" دانت سارے نکلوا دیں کوئی بیماری پائیوریا یا فرسودگی نہ ہوگی اکثر مریض جو اپنے علاج معالجے کی خاطر ہمارے یہاں آتے ہیں تو ایک فقرہ ضرور ارشاد فرماتے ہیں۔ دانت برش پیسٹ سے صاف کرتے ہیں۔ پھر بھی تکلیف رہتی ہے۔ فلاں فلاں منجن اور پاؤڈر بھی استعمال کئے پھر بھی نیند نہیں آئی۔ بھنگ بھی اور دیگر اشیاء کو پیس کر سفوف بنایا اور استعمال کیا مگر دانت ہیں کہ تکلیف دیئے جاتے ہیں۔ خواتین مریض یوں کہتی ہیں کہ ڈاکٹر صاحب میں تو دانتوں کی صفائی اپنے جسم سے بھی مقدم رکھتی ہوں۔ دن میں چار پانچ مرتبہ مانجھتی ہوں میری خالہ زاد بہن اور میں دونوں مل کر دانت صاف کرتے ہیں پھر بھی ان میں وہ چمک نہیں جو ہونی چاہیئے۔

مگر محترمہ آپ اپنے دانت کس چیز سے صاف کرتی ہیں؟۔

www.freepdfpost.blogspot.com

کوئلہ پیس کر دن میں چار پانچ مرتبہ مانجھ دیتی ہوں ساتھ خالہ جان کی لڑکی بول اٹھے گی ڈاکٹر صاحب میں نے تو کئی بار اینٹ پیس کر بھی استعمال کی مگر پھر بھی دانت خراب ہی رہے۔

جو لوگ ٹوتھ برش استعمال کرنے کے بعد بھی دانتوں کے امراض کا شکار ہوتے ہیں وہ اولاً ٹوتھ برش کا صحیح استعمال نہیں جانتے کہ کس وقت اور کس طرح کیاجائے

2- ٹوتھ برش کی بناوٹ اور حفاظت کا خیال نہیں رکھتے۔

3- ٹوتھ برش کے استعمال کو باقاعدگی سے جاری نہیں رکھتے۔

4- گاہے گاہے وہ اپنے دانتوں کا معائنہ کسی ماہر ڈنٹسٹ سے نہیں کراتے۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ ٹوتھ برش اور پیسٹ کوئی ایسی گارنٹی نہیں کہ اگر دانت ان اشیاء سے صاف کئے جائیں تو وہ کبھی بیمار نہیں ہوں گے یا ان کو کیڑا نہیں لگے گا۔ ٹوتھ برش کا استعمال ایک حفاظتی قدم ہے جو دانتوں کو امراض سے بچاتا ہے' دانتوں کے امراض کی کئی ایک وجوہ ہیں۔

اس کی کیا ضمانت ہے کہ مریض کی خوراک موزوں تھی اس میں سارے نمکیات شامل تھے اور پیدائش سے قبل ہی اس کی والدہ کو مکمل غذا میسر آتی رہی ہے؟

پیسٹ یا منجن علاج نہیں ہے تاہم دانتوں کی صفائی اور حفاظت ان کو امراض سے بچاتی ہیں اور ان سے دانتوں کی صحت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے دانت جلد خراب نہیں ہوتے گندے اور میلے کچیلے نہیں ہوتے ان کی رنگت تبدیل نہیں ہوتی۔ ٹوتھ برش یا مسواک کے استعمال سے مسوڑھوں کی ورزش ہوتی ہے' اس طرح دانتوں کو تازہ خون کے ذریعے خوراک میسر آتی ہے' ان میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے اور دانت آسانی سے کسی مرض کا شکار نہیں ہوتے خوراک کے ذرات دانتوں کے درمیان والی جگہوں اور مسوڑھوں کے درمیان نہیں پھنستے منہ کے اعصاب کے نمکیات اس پر اپنا کوئی عمل نہیں کرپاتے' کوئی عمل تخمیر نہیں پیدا ہوتا اور دانتوں کو کیڑا کم لگتا ہے مسوڑھے صاف اور ستھرے نظر آتے ہیں۔

عام لوگ برش صرف صبح اٹھتے ہی کرنا اپنا فرض اولیں تصور کرتے ہیں بس کیا

اٹھے برش ڈبکایا یا پیسٹ لگایا اور دانت صاف کرلئے یہ طریقہ ٹھیک نہیں ہے اول برش رات کو سونے سے قبل کیاجائے اور اس کے بعد کوئی چیز استعمال نہ کی جائے۔

اگر رات کو برش کرلیا جائے تو صبح اٹھتے ہی اتنی ضرورت نہیں ہوتی صرف کلی کافی ہوتی ہے مگر ناشتے کے بعد برش کرنا نہایت ہی ضروری ہے۔

برش نہ زیادہ سخت ہو اور نہ زیادہ نرم' صبح کا برش علیحدہ اور رات کا برش جدا ہونا چاہئے۔

برش کو کسی صاف اور خشک جگہ پر رکھنا چاہئے عام لوگ غسل خانے ہی کو برش خانہ تصور کرتے ہیں غسل خانے میں بھی نمی کے باعث برش کے ریشوں میں جراثیم بھر جاتے ہیں کیونکہ نمی اور خوراک کے ذرات ان کی ضروریات زندگی کی غمازی کرتے ہیں۔

برش کے ریشے بھی اتنے لمبے نہ ہوں کہ سارے منہ میں ریشے ہی ریشے ہوں ملائم قسم کا برش ہو۔

برش کے ہمراہ کسی قسم کا ذائقہ دار ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں' صرف ایک قسم کا پیسٹ اتنا فائدہ مند ثابت نہیں ہوسکتا' اصل میں ایک ٹوتھ پیسٹ کے اندر تین بنیادی اشیاء ہوتی ہیں۔

1- جراثیم کش ادویات

2- ذائقہ دار اجزاء

3- جھاگ دار دوا (Soapy Matter) اور رنگت کے اجزاء۔ دیگر اشیاء دواساز ادارے اپنی صوابدید پر شامل کرسکتے ہیں۔ ٹوتھ پیسٹ کارنگ ان کی نوعیت پر مبنی ہوتا ہے جراثیم کش دوا سے مرض کے جراثیم نہیں پھیلتے۔ ذائقہ دار مادوں سے زبان کے عضلات حرکت میں آجاتے ہیں اور غدود زیادہ لعاب پیدا کرنے ہیں منہ کے اندر خوش ذائقہ مادوں کی بدولت کافی مقدار میں پانی نہیں جاتا جس سے دانت جلد اور آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں جھاگ دار مادوں کی بدولت لیسدار مواد صاف ہو جاتا ہے اور دانتوں کی سطحیں بھی صاف ہو جاتی ہیں اگر ایک ہی پیسٹ پر اکتفا کیا جائے تو منہ کے

www.freepdfpost.blogspot.com

جراثیم پیسٹ کی جراثیم کش دوا سے اثر پذیر نہیں ہوتے دوسرا زبان کے (Taste..buds) ٹیسٹ بڈز عادی ہو جانے سے زیادہ لعاب پیدا نہیں کرسکتے جس سے دانت پوری طرح صاف نہیں ہوتے صرف برش اور پیسٹ کے استعمال سے ذہنی تسکین ہوتی ہے کہ ٹوتھ برش اور پیسٹ استعمال کرلیا گیا۔

محض صبح دانت صاف کرنے سے کام نہیں بنتا کیونکہ رات کو منہ بند رہتا ہے خوراک کے ذرات جراثیم کی زندگی کے لئے کام دیتے ہیں منہ کی نمی اور حرارت بھی محدود ہوتی ہے دن کے وقت انسان کلی کرتا ہے پانی اور دیگر مائع کا استعمال کام دیتا ہے یا خوراک کھاتا ہے ان حرکات سے جراثیم کی زندگی میں اتنا اضافہ نہیں ہونے پاتا جتنا رات کو ہوتا ہے جراثیم رات کو تیزی کے ساتھ زہریلے مادے تیار کرتے ہیں اور صبح اٹھنے پر منہ میں کڑواہٹ محسوس ہوتی ہے گھریلو یا بازاری منجن دانتوں کی مناسب صفائی نہیں کرسکتے ان کی رگڑ سے دانتوں کی سطح گھس جاتی ہے اور اس کے دیگر عناصر دانتوں اور مسوڑھوں کے ساتھ جمنا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں خوفناک صورت اختیار کر لیتے ہیں جو پائیوریا کے لانے کے محرک بن جاتے ہیں۔

زندگی کا کوئی عمل جو کسی اصول پر مبنی نہ ہو زیادہ دیرپا اور فیض بخش نہیں ہوتا۔ انسان جتنے جتن کرے اس کو کامرانی نصیب نہیں ہوتی جب تک وہ اپنی راہ پر تدبر سے گامزن نہ ہو۔ یہی حال دانتوں کی حفاظت اور صفائی کا ہے آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں مگر صحیح راہ اور مشورے کی کمی ہے تو وہ صفائی کیسے ہوسکتی ہے۔ آپ کی کوشش اور وقت رائیگاں جاتا ہے۔

مسواک دانتن یا دندانہ آج کل کی خوراک کے لئے اتنا اچھا اور مفید ثابت نہیں ہوتا کیونکہ ہماری غذا نرم ہے اور زیادہ ریشے دار نہیں ان کا دانتوں کے درمیان والی جگہوں میں پھنسنے کا احتمال ہوتا ہے۔ قدیم وقتوں میں خوراک سخت اور ریشہ دار تھی جو مسواک سے آسانی سے صاف ہو جاتی تھی برش کرتے وقت یہ احتیاط کی جائے اور یہ بات ذہن نشین ہو کہ صفائی سے ریشہ دار خوراک کے ذرات نکالنے ہوتے ہیں آپ برش کو دانتوں کی سطحوں پر نہ رگڑیں بلکہ اوپر والے جبڑے سے اوپر سے نیچے آئیں

اور نیچے والے جبڑے کے لئے نیچے سے اوپر جائیں اس طرح تقریباً" پانچ منٹ صفائی ہونی چاہئے اگر اس طرح مسوڑھوں سے خون رستا نظر آئے تو گھبرائیں نہیں چند روز تک ٹھیک ہو جائے گا۔

صفائی خواہ کسی چیز سے کی جائے آج کل بجلی کا ٹوتھ پیسٹ بھی مہیا کیا گیا ہے مگر عام طور پر قلب کے مریض یا دیگر Handicaped استعمال کرسکتے ہیں۔ اصل مقصد صفائی کا یہ ہے کہ دانتوں کے درمیان والی جگہوں میں خوراک کے ذرات نہ ہوں کیونکہ خوراک کے یہ ذرات جراثیم کا ذریعہ بن جاتے ہیں جو بڑھتے رہتے ہیں اور لاکھوں کی تعداد میں ہو جاتے ہیں اس طرح جرثومی پلاک (Bactrial Plaque) زیادہ بن جاتا ہے جو دانتوں کی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے۔ برش کی صفائی سے

1- بیکٹیریل پلاک نہیں ہوتا
2- مسوڑھوں کا مرض نہیں ہوتا
3- تیزابی مادے نہیں تیار ہوتے
4- عمل فرسودگی نہیں ہوتا
5- مرض اگر ہے تو نہیں بڑھتا
6- جراثیم اور منہ کی دیگر کثافتیں نہیں بڑھتیں
7- مرض کی کیفیت میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے
8- انسان منہ کی صفائی سے بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے
9- منہ کے ریشوں کی برش ہو جاتی ہے
10- صفائی والا منہ اچھا لگتا ہے
11- پرہیز کا بہترین عملی نمونہ ہے
12- مذہبی اعتبار سے بھی فائدہ ہے

www.freepdfpost.blogspot.com

نواں باب

دانت صاف رکھنے کا راز

اگر آپ اپنی خوراک سے صحیح لطف اٹھانا چاہتے ہیں اور اسے ٹھیک طرح ہضم بھی کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے دانت صحت مند ہوں۔ ماہر دندان سازوں نے دانتوں کی صحت کے لئے جو اصول بتائے ہیں وہ یہ ہیں۔

روزانہ دو مرتبہ برش کیجئے ممکن ہو تو کھانے کے بعد کیجئے اور برش کرنے کے بعد صاف پانی سے خوب کلیاں کیجئے۔ زیادہ مٹھائیاں نہ کھایئے اور جب بھی کوئی میٹھی چیز کھائیں اس کے بعد کلیاں ضرور کریں۔ تازہ پھل اور سبزیاں خوب کھایئے۔ سال میں کم از کم ایک بار ورنہ دو بار دانتوں کا معائنہ اور صفائی کرایئے۔ ان خاکوں سے آپ کو دانتوں میں برش کرنے کا بہترین طریقہ معلوم ہوگا۔

برش اس طرح پکڑیئے کہ اس کے ریشے دانتوں کے کناروں پر جم جائیں اور پھر دس حرکتیں دیجئے تاکہ ریخیں خوراک کے زروں سے صاف ہو جائیں۔ اوپر اور نیچے کے دانتوں کو چھ ایسے حلقوں میں تقسیم کر دیجئے جن کی لمبائی برش کی لمبائی سے کم ہو تاکہ برش کی حرکت سے کوئی حصہ باقی نہ بچے ان حصوں پر باری باری برش کیجئے۔

اوپر کے دانت صاف کرنے کے لئے برش کو زاویہ قائمہ پر رکھیئے اور پھر اسے آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گھمایئے تاکہ مسوڑھوں کی برش ہو۔

دانتوں کی ریخیں صاف کرنے کے لئے ذرا دبا کر برش چلایئے۔

نیچے کے دانت بھی خاکہ نمبر3 کی طرح صاف کیجئے کم از کم دس مرتبہ برش کیجئے

دانتوں کی اندرونی سطح صاف کرنے کے لئے بھی خاکہ نمبر 4 ,3 کے طریقوں پر عمل کیجئے مسوڑھوں کی مالش کا ضرور خیال رکھیے اور کچلیوں کی اندرونی سطح کو نظرانداز نہ کیجئے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

دسواں باب

عالمی ادارہ صحت اور دانتوں کی صحت کے حقائق

عالمی ادارہ صحت مجلس اقوام متحدہ کا ایک ذیلی ادارہ ہے جو دکھی انسانیت کا جائزہ لینے میں پوری جدوجہد سے عالمی سطح پر کام کر رہا ہے صحت اور صفائی کے خاکے کسی نسلی تعصبات بغض و حسد اور کدورت کے بغیر خدمت خلق اور انسان دوستی کے زریں اصولوں پر عمل کرتے ہوئے جس طرح صحت کے باقی اصولوں کی دیکھ بھال ہو رہی ہے اسی طرح دانتوں کی صحت کے حقائق کے لئے مؤثر اقدام تحقیقات مشاہدہ عمل میں لائے جاچکے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت منہ اور دانتوں کی صحت کے سلسلے میں انٹرنیشنل ڈینٹل فیڈریشن' انٹرنیشنل کالج آف ڈینٹسٹ اور دیگر بین الاقوامی ماہرین کی مدد سے دانتوں کی بیماریوں کی وجوہات اور روک تھام میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ ذیل کے مشاہدات ہم درج کرتے ہیں۔

1- دانتوں کی بیماریاں۔ تاریخی پہلو

قبل مسیح سے پہلے دانتوں کی بیماریاں تمام علاقوں میں پائی گئی ہیں اگرچہ قابل اعتماد اور بین الاقوامی تقابلی معلومات کی بڑی کمی ہے۔ اس ادارے نے منہ اور دانتوں کے سروے کرنے کا ایک بین الاقوامی درجے کا معیار وضع کیا ہے۔

2- دانتوں کے امراض کا علاج نہ کرنا

اگر دانتوں کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو غذا کو چبانے اور پینے کا نظام خراب ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں پورا نظام ہضم متاثر ہوتا ہے جو بالآخر مختلف قسم کی دیگر جسم میں شکایت کا سبب بنتا ہے اور اس طرح لوگوں کی صحت۔ صحت عام خطرے میں پڑ جاتی ہے وقت پر علاج نہ کیا جائے تو مرض بڑھتا ہے درد کی شدت ہو جاتی ہے کام نہیں کرسکتا کبھی ہلکا یا تیز بخار بھی ہو جاتا ہے کام کاج نہیں کرپاتا اور بچہ اسکول نہیں جاسکتا اور اگر حاملہ ماں کا دانت خراب ہو تو نہ صرف اس کی صحت اثرانداز ہوتی ہے بلکہ نوزائیدہ کی صحت پر برا اثر اس لئے پڑتا ہے کیونکہ ماں متوازی خوراک نہیں کھا سکتی اور آرام بھی نہیں کرسکتی۔

امراض کی تشخیص کا طریقہ کار

ادارے نے ان امراض کی درجہ بندی کے لئے جو معیاری طریقہ کار وضع کئے ہیں ان میں منہ میں پانچ سو سے زیادہ امراض منہ اور دانتوں کے خلاف معمول وضع قطع نظام ہضم کی متعدد خرابیوں کا مطالعہ شامل ہے دانتوں میں کیڑا لگنا ہڈیوں کی بوسیدگی پائیوریا دانتوں کی ترکیب کے نقائص اور عام قسم کی شکائتیں ہیں اور ان کے بعد دیگر امراض کے علاج کے لئے احتیاطی تدابیر اور پیشہ وارانہ علاج اور توجہ کی بڑی ضرورت ہے۔

جدید آلات اور تکنیک کے ذریعے سے منہ اور دانتوں کے امراض و کارکردگی کا جائزہ لیا جاسکتا ہے اور انسانی جسم کے اس حصے کی کارکردگی کو بہتر اور موزوں کلینک (سرجری) ہی میں بنایا جاسکتا ہے۔ کلینک میں بیٹھنے یا لیٹنے کی کرسی روشنی اور دیگر آلات معاون ہوتے ہیں جس سے دانتوں کی بافتوں کا آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ دانت بچائے جاسکتے ہیں' ایکس ریز کی مدد سے پوشیدہ امراض کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

دانتوں کی صحت کی دیکھ بھال کے لئے بنیادی طور پر مستند ماہرین امراض دندان کی

www.freepdfpost.blogspot.com

ضرورت ہوتی ہے کیونکہ تمام دنیا میں ماہرین دنداں بہت کم ہیں بلکہ ناکافی ہیں۔ شاید دنیا میں کل معالجین دندان کی تعداد پانچ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔

4- مریض اور ڈاکٹر کی نسبت

ناروے اور سویڈن میں ساڑھے چار سو مریضوں کے لئے ایک ماہر دندان ہے جبکہ امریکہ کی نسبت ایک ماہر دندان کے حصے میں انیس سو کے قریب مریض آتے ہیں اور پاکستان میں پانچ لاکھ مریض کے لئے ایک ماہر دندان ہے یہ تقابلی نسبت دنیا سے بہت کم ہے ماہرین کی تعداد ترقی یافتہ ممالک میں زیادہ ہے اور ترقی پذیر ممالک میں بہت کم ہے۔

ماہر دندان بننے کے لئے یونیورسٹی سے تعلیم و تربیت کی ضرورت ہے اس کے لیے درس گاہوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلیم پر کئی سال خرچ ہوتے ہیں۔ شاید اس وقت دنیا میں دانتوں کے علاج کی کل درسگاہیں پانچ صد کے قریب ہوں گی۔ لہٰذا ماہرین دندان کی کمی کو محسوس کرتے ہوئے محدود تربیت پائے ہوئے افراد سے مدد لی جا رہی ہے جو لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے معیار کے مطابق ڈینٹل ہائی جینٹ یا ڈینٹل نرس کہلاتی ہے جس کی تعلیم و تربیت پر کم وقت اور کم خرچ ہوتا ہے۔ چنانچہ دنیا کے 45 ممالک میں دانتوں کے محدود تربیت افراد کی فراہمی کا پروگرام شروع کر دیا گیا ہے۔ یہ افراد ماہرین دندان کی نگرانی میں مریضوں کا چھوٹا موٹا علاج کرتے ہیں اور انہیں احتیاطی تدابیر سے آگاہ کرتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر میں منہ کی صفائی کو بڑا دخل ہے منہ کی صفائی کے لئے ضبط و تربیت درکار ہے۔ دانت صاف کرنے کی فلاسفی اور ان کے فوائد سے مریض کو روشناس کرانا حفظان صحت ہے۔

ادارہ عالمی صحت کا یہ بھی خیال ہے کہ منہ کی صفائی کی تعلیم کا آغاز گھر سے ہوتا ہے چنانچہ یہ بات ضروری ہے کہ بچوں کو جس قدر جلد ہوسکے برش سے دانتوں کی صفائی کا صحیح طریقہ سکھایا جائے اور یہ طریقہ اس وقت کامیاب ہوسکتا ہے جب والدین

بچوں کے سامنے ہر کھانے کے بعد برش سے دانتوں کی صفائی کرتے ہوں۔

حفاظتی امور

حفاظتی امور میں پانی کو فلورائیڈ آمیز کرنا سب سے زیادہ مئوثر محفوظ اور سستی تدبیر ہے' اس عمل کے ذریعے سے وسیع پیمانے پر دانتوں کو بوسیدگی (کیڑا لگ جانا) کا تدارک ہوسکتا ہے' تجربات کئے گئے ہیں کہ اس عمل کی بدولت تقریباً" بیماری کی شرح میں چالیس سے پچاس فی صد کمی واقع ہو جاتی ہے نیز مسوڑھوں کے امراض بھی کم ہو جاتے ہیں یہ سلسلہ 1945ء سے اختیار کیا گیا ہے اور اب دنیا کے تقریباً" چالیس ملکوں کے 16 کروڑ کے قریب افراد اس سے مستفید ہو رہے ہیں۔

اس طرح فلورائیڈ کو دانتوں کی سطح پر ملنے یا لگانے سے بھی حفاظتی نتائج حاصل کئے گئے ہیں یہ زیادہ تر جرمنی اور وسط یورپ میں عمل کیا جاتا ہے' اس عمل سے تقریباً" 38 فی صد دانتوں کی بوسیدگی کا عمل پہلے کے مقابلے میں کم ہوگیا ہے کچھ ممالک میں کھانے کے نمک' دودھ' آٹا' ٹوتھ پیسٹ اور حیاتین میں فلورائیڈ شامل کرنے کے تجربات کئے گئے اور ہر ایک کے مختلف اور موثر نتائج برآمد ہوئے۔

ادارہ عالمی صحت نے اس وسیع موضوع کے لئے ایک کتاب "فلورائیڈ اور انسانی صحت" شائع کی ہے جس میں پچھلے 30 سال میں کی جانے والی تحقیق پر بحث کی گئی ہے' اس کتاب میں انسانی صحت میں فلورائیڈ کی ضرورت کیمیائی ضرورت اور دانتوں کے اثرات پر بحث کی گئی ہے اس فلورائیڈ کی شمولیت سے انفرادی طور پر امراض دہن اور خاص طور پر دانتوں میں کیڑا لگنے کی شکایت کو دور کرنے کے لئے دیگر تدابیر کے علاوہ دانتوں کی سطح پر ہر روز منجنے والی لیس دار یعنی چپ چپی سطح کا تدارک بھی شامل ہے۔ یاد رہے کہ یہ چپ چپی سطح بھی امراض کی وجوہات میں شامل ہے۔

دانتوں میں کیڑا لگ جانے کا مرض پوری دنیا کا ہے اور یہی حال مسوڑھوں کے امراض کا ہے' مسوڑھوں کی بیماریوں سے ہڈیوں کی بوسیدگی اور عفونت کی شکایت میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے کئی ممالک کے کئی بچے دو یا تین سال کی عمر ہی میں ان تمام

www.freepdfpost.blogspot.com

عوارض کا شکار ہو جاتے ہیں موصولہ معلومات کے مطابق اسپین میں بارہ سال کی عمر کے بچے 99 فیصد ان امراض میں مبتلا پائے گئے (پاکستان میں صوفی نے جو سروے کئے ہیں ان کے حوالے سے بھی اسکولوں کے بچے دیہاتی آبادی میں ساٹھ سے پینسٹھ فی صد بوسیدگی کا شکار ہیں اور 95 فی صد مسوڑھوں کے امراض کا شکار ہیں) برطانیہ کے ایک حالیہ سروے کے مطابق ایک ہزار میں سے صرف تین افراد پورے قدرتی دانت رکھتے ہیں اسی طرح امریکہ میں بھی یہ مرض کلی شرح کے ساتھ عمل بوسیدگی میں عرق ہے حالانکہ ہاپوآ (نیوگنی) کے باشندوں میں یہ مرض نہیں پایا جاتا۔ اوارہ عالمی صحت اس کی وجہ دریافت کرنے میں مصروف عمل ہے۔

Dental Carles

دانتوں کی بوسیدگی کا عمل دانتوں کی بیرونی سطح یعنی کھانا چبانے والی یا دائیں یا بائیں یا گال کی طرف بوسیدگی سے شروع ہو جاتا ہے بہت کم مریضوں میں زبان کی طرف عمل بوسیدگی نوٹ کیا گیا ہے' دانت کی سطح پر دھبہ یا نشان ایسا ہوتا ہے جو رفتہ رفتہ دانت کو کھوکھلا کرکے پوری طرح ختم کر دیتا ہے' سائنس کی تحقیقات نے بڑی معلومات فراہم کی ہیں جن سے اس مرض کے اسباب کا پتہ لگانے میں مدد ملی ہے۔

مسوڑھوں کا مرض

مسوڑھوں کے مرض سے جبڑوں کی ہڈیاں اور دانتوں کو سہارا دینے والے عضلات بھی متاثر ہوتے ہیں' ایک اندازے کے مطابق دنیا کے بعض حصوں میں دس میں سے نو بالغ افراد منہ کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں اور وہ عمر کے اضافے کے ساتھ دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی ناہمواری

دانتوں کی ناہمواری کی بدولت اکثر چبانے اور بولنے میں مشکلات کے علاوہ چہرہ مہرہ بھی بگڑ جاتا ہے یہ کیفیات موروثی ہوسکتی ہے یا انگوٹھا چوسنے' ناخن کترنے' منہ کے

ذریعے سانس لینے یا بوتل کا دودھ پینے سے ہوتی ہیں' یہ بے ترتیبی ترقی یافتہ ممالک میں عام پائی جاتی ہے' امریکہ اور دیگر ترقی پذیر ممالک اس میلان کو روکنے کے لئے حفاظتی امور بھی بر سرکار لا رہے ہیں۔

پیدائشی خرابیاں

منہ کی پیدائشی خرابیوں میں پھٹا ہوا ہونٹ یا تالو یا کسی ہڈی کا زیادہ ہونا یا جبڑے میں دانتوں کا غائب ہونا شامل ہے بعض اوقات دانتوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے حساب لگایا گیا ہے کہ 800 نوزائیدہ بچوں میں سے ایک اس قسم کی شکایت کا شکار ہوتا ہے۔

بہت سے ملکوں میں منہ کا سرطان بھی عام ہے بلکہ تمام اقوام کا پانچ فی صد حصہ بھارت اور پاکستان کے بعض علاقوں کی آبادی کا 35 فی صد حصہ منہ کے کینسر میں مبتلا ہے۔

بچوں میں دانتوں کی حفاظت کا احساس اپنے عمل سے پیدا کیجیے۔ رات کھانے کے بعد اور صبح ناشتے کے بعد اپنے بھی دانت صاف کریں اور بچوں کو بھی اسی طرح دانت صاف کرنے کی عادت ڈالیے اور دانتوں کی صفائی مسوڑھوں کے لئے بھی ضروری ہے اگر مسوڑھے اور دانت صحت مند ہیں تو آپ خوش و خرم رہیں گے اور اگر یہ نازک مسوڑھے صحت مند نہیں یا داڑھ میں درد ہے تو یہ صحت کے لئے اچھی علامت نہیں' دانت اچھے' صحت اچھی' صحت اچھی' قوم اچھی۔

www.freepdfpost.blogspot.com

گیارھواں باب

دانتوں کی بیماریوں کا انسداد

جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں کہ دانتوں کی بیماریاں کافی تعداد میں پائی جاتی ہیں بہتر معلوم ہوتا ہے کہ ہم ان کی وجوہات معلوم کریں کیونکہ عمل بوسیدگی کی وجہ تیزابی رطوبت ہوتی ہے انسان جب خوراک کھاتا ہے تو منہ کے جراثیم اس پر اثرانداز ہوتے ہیں وہاں سے تیزاب پیدا ہوتا ہے اور دانت کی اس کمروز سطح کے اوپر اثر کرتا ہے جس سے کیڑا لگ جاتا ہے۔

مٹھاس والی خوراک + جراثیم ------- تیزاب

تیزاب + کمزور دانت ---------- دانت کی بوسیدگی

اس چیز کا تجربہ ایک نامور ماہر خوراک اور حیاتی کیمیا گرنے جانوروں پر کیا۔ ان کا نام کلائیو مکے (Clive Mickey) ہے جو نیو یارک کی ایک یونیورسٹی میں جانوروں پر تجربے کرتے رہے ہیں اسی طرح کا تجربہ انہوں نے کتوں کے دس پلوں پر کیا۔ پانچ کے ایک گروپ کو کافی مقدار میں خوراک اور تازہ پانی دیا۔ اسی طرح دوسرے گروپ کو اچھی خوراک مگر پانی کی جگہ انہیں سوڈا واٹر یعنی (Soft Drink) دیا گیا۔ تین ماہ بعد ان کے دانتوں کا معائنہ کیا گیا کیونکہ اس وقت پلے خوب ہوشیار اور چاق و چوبند ہو گئے تھے نتیجہ یہ نکلا کہ وہ پلے جنہیں اچھی خوراک اور پینے کو پانی ملتا رہا وہ نہایت

خوبصورت سفید اور مضبوط دانت رکھتے تھے اور اچھی خوراک اور پانی سے ان کے دانت اچھے ہوئے۔ تقابلی صورت میں دوسرا گروپ جو سوڈا واٹر پیتا رہا ان کے دانتوں کو کیڑا لگا ہوا پایا گیا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ سوڈا واٹر پینے سے دانت خراب ہو گئے۔ وجہ یہ ہے کہ ایسے مشروبات میں شکر موجود ہوتی ہے اس شکر سے تیزاب بنتا ہے اور تیزاب دانت کی سطح کو کھا لیتا ہے۔ مشروبات ہوں یا قلفی ہو یا آئیس کریم ہو یا چیونگم یا میٹھی دوا کا شربت جس میں مٹھاس والی اشیاء ملی ہوں ان سے دانتوں کو واقعی نقصان پہنچتا ہے۔ لہٰذا انسداد کی پہلی عملی دلیل یہ نکلی کہ

مشروبات جس میں سوڈا واٹر یا کسی قسم کے کولے آئیس کریم' بسکٹ وغیرہ ہوں ان سے رات کے وقت پرہیز کرے۔ ان کے عوض پھل کھائیں جن میں قدرتی مٹھاس بھی ہوتی ہے اور وہ دانتوں کو صاف کر دیتے ہیں۔

انسداد

صفائی

منہ کی صفائی دانتوں کی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہے' صفائی سے غلاظتیں اور گندہ مادہ دانتوں کی سطحوں پر نہیں جمتا اور اگر انسان برابر صبح و شام دانتوں کو صحیح طریقے پر برش اور فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے صاف کرے تو اس سے دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ خون کی گردش میں باقاعدگی اور آسانی ہو جاتی ہے اور مسوڑھوں کی قوت مدافعت مضبوط ہو جاتی ہے کیونکہ بیماری خواہ وہ کسی جگہ کی ہو گندگی سے پیدا ہوتی ہے دانتوں کے وہ حصے جو ہم نے نظرانداز کر دیئے ہیں ان کونوں کی اندرونی سطحوں کو جراثیم کی مداخلت سے صرف صفائی ہی سے دور کر سکتے ہیں خوراک گل سڑ کر بوسیدہ ہو جاتی ہے یہی جراثیم کی خوراک بن جاتی ہے اور اس گندگی سے منہ کے دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں جس سے خاندان کی خوشی دکھوں میں تبدیل ہو جاتی ہے لہٰذا دانتوں کو بہتر اور عرصہ حیات گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ان قواعد و ضوابط پر عمل

www.freepdfpost.blogspot.com

کریں جن کی وجہ سے ہم سے مرض دور رہ سکے تاکہ ہم چین اور سکھ کی زندگی گزار سکیں۔

گھر زندگی کا پہلا تربیت کا گہوارہ ہے اگر والدین گھر میں دانتوں کی صفائی دو وقت باقاعدہ کرتے ہیں تو بچے بھی اسی عادت پر عمل کرتے وقت دشواری محسوس نہیں کرتے عادت ہی ایک ایسی چیز ہے جس سے ہم دانتوں کو بیماریوں سے بچاسکتے ہیں۔ خواہ وہ دودھ کے دانت ہوں۔ خواہ مستقل دانت ہوں۔

1- دودھ کے دانتوں کی دیکھ بھال اس لئے ضروری ہے کہ بچہ خوراک کو دانتوں ہی کے ذریعے چبا سکتا ہے۔

2- دودھ کے اچھے یا برے دانت بچے کی شکل و صورت اور نفسیات پر اثرانداز ہوتے ہیں۔

3- بچہ اچھے دانتوں ہی سے بولنے اور بات چیت کرنے میں آسانی محسوس کرتا ہے۔

4- دودھ کے دانت مستقل دانتوں کی جگہ بناتے ہیں جو ان کے نیچے خوشوں کی صورت میں موجود ہوتے ہیں بلکہ دودھ کے دانت مستقل دانتوں کے لئے پائلٹ کا کام کرتے ہیں ان سے بیماریوں کا انسداد ہوتا ہے۔

(الف) بچہ چھوٹے برش سے اور کسی بھی پیسٹ جس میں فلورائیڈ ہو دانت صاف کرنے کی عادت اس طرح ڈالے کہ اوپر والے دانتوں کے لئے مسوڑھوں سے دانتوں کی طرف اور اسی طرح نیچے والے دانتوں کے لئے نیچے سے اوپر جائے والدین بچوں کے سامنے اسی طریقے کا مظاہرہ کریں۔

(ب) ٹافیاں اور میٹھی اشیاء رات کو سوتے وقت کھانے سے پرہیز کرے۔ اگر میٹھی چیز کھانا مقصود ہو تو کھانے سے قبل کھالے۔

(ج) غذا میں تازے پھل تازہ سبزیاں گوشت' دودھ وغیرہ استعمال کرے تاکہ دانتوں کی بناوٹ اچھی ہو اور ان میں قوت مدافعت بھی زیادہ پیدا ہوسکے۔

(د) مشروبات سوڈا واٹر چیونگم سے بچوں کے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔

(و) اگر بچہ برش سے دانت صاف نہیں کرسکتا تو نمک اور پانی کے محلول سے صفائی کی جائے تاکہ پھنسے ہوئے ذرات باہر نکل جائیں اور رات کے طویل گھنٹوں میں دانت خراب نہ ہوسکیں۔ اگر رات بھر منہ میں دانتوں کے سوراخ والی جگہوں میں خوراک کے ریزے پھنسے رہیں گے تو جراثیم کو افزائش کے لئے بہتر ماحول مل جائے گا۔ منہ میں نمی ہوتی ہے درجہ حرارت موزوں ہوتا ہے اور کوئی چیز جراثیم کو مارنے والی بھی نہیں ہوتی۔

(ہ) اگر ٹوتھ پیسٹ کی استطاعت نہ ہو تو سوڈے اور نمک کا سفوف تیار کرلیں اور اسے استعمال کرسکتے ہیں۔

(ز) اگر دانت میں خلا ہو جائے تو اسے کسی سندیافتہ ماہر دنداں سے پر کرا لینا چاہئے اور حفاظتی ہدایات بھی حاصل کی جائیں۔

فلورائیڈ

پانی میں فلورائیڈ کی ملاوٹ: دس لاکھ میں فلورائیڈ کا ایک حصہ پانی میں ملایا جاتا ہے جس سے دانت مضبوط اور سخت ہوتے ہیں اور مسوڑھے بھی مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس بات کا انکشاف امریکہ میں 1945ء کے لگ بھگ ہوا اور موصولہ رپورٹ کے مطابق ان علاقوں میں دانتوں کی کیفیت بہتر پائی گئی جن علاقوں میں پینے کے پانی میں فلورائیڈ کی مقدار پوری تھی۔ اب دنیا کے بیشتر ممالک میں فلورائیڈ کو پانی میں ملایا جاتا ہے لہٰذا فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ یا فلورائیڈ نمک یا دانتوں پر فلورائیڈ کے استعمال سے بھی دانتوں کے مرض کا انسداد ہو جاتا ہے۔

دانتوں کا معائنہ: دانتوں کا معائنہ باقاعدہ کسی سند یافتہ ڈینٹل سرجن سے کم از کم چھ ماہ میں ایک بار ضرور کرانا چاہئے اور صفائی بھی کروا لینا چاہئے اگر خلا ہو تو بھروا لینا چاہئے اگر کوئی دانت نکلا ہو تو اسے لگوا لینا چاہئے۔

کچھ لوگ یہ خیال کرتے ہیں اور فخریہ انداز میں کہتے ہیں کہ میرے دانت میں کبھی درد نہیں ہوا اور مجھے کسی ڈینٹل سرجن کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہوئی یہ سوچ

www.freepdfpost.blogspot.com

غلط ہے' ہمارا تجربہ ہے کہ وہ لوگ جن کا منہ مسوڑھوں اور دانتوں میں کوئی تکلیف نہیں جب ان کا معائنہ کیا گیا تو ایسی چیزیں مشاہدے میں آئیں جن کا بالواسطہ صحت سے تعلق پایا گیا اور چند ایسے بھی مریض دیکھے گئے جن میں سرطان کے مرض کی خصوصیات موجود تھیں۔

ہمارے ماہرین قلب اور ماہر فزیشن نے ہماری طرف ایسے مریض بھجوائے جن کا بخار کا عارضہ تھا یا سانس کی تکلیف تھی۔ آنکھ سرخ تھی' جوڑوں کا درد یا الرجی تھی جب ہم نے مسوڑھوں کا تفصیلاً معائنہ کیا اور ایکسریز لئے اور مسوڑھوں سے مواد نکال کر لیبارٹری میں تشخیص کے لئے بھجوایا تو ایسی جگہوں کی نشاندہی ہوئی جن کو ہم زبان میں پاکٹ کہتے ہیں جس کا مطلب جیب ہے جس میں کوئی چیز محفوظ رہے۔ مسوڑھوں کے اسی پاکٹ میں جراثیم پلتے ہیں اور وہ جریان خون یا غدودوں میں چلے جاتے ہیں جس سے جسم کے دیگر اعضا متاثر ہوتے ہیں۔

ہونا تو یہ چاہئے کہ ماہر فزیشن یا آنکھ کی پتلی کے ماہر گردوں اور جوڑوں کے ماہرین اپنے اپنے مریض کا معائنہ مسوڑھوں کے عامل سے کرائیں تاکہ وہ جدید ترین طریقہ علاج کو عمل میں لا کر جسم کے نقصان کو بچالے لہٰذا دانتوں کا معائنہ خواہ وہ دانت درد کرتے ہوں یا نہ کرتے ہوں کرانا چاہئے۔

ہمارا یہ بھی تجربہ ہے کہ بعض صورتوں میں دودھ کا دانت گرنے نہیں پاتا اور مستقل دانت دوسری جگہ پر پیدا ہو جاتا ہے اور منہ کی ساری بناوٹ بگڑ جاتی ہے۔

بچوں کی عادات

بچوں کی مختلف عادتیں بن جاتی ہیں مثلاً" انگوٹھا یا انگلی چوسنا' ہونٹ چبانا' زبان ڈھکیلنا' گال کاٹنا' پنسل چبانا' اپنا ہاتھ گال کے نیچے رکھنا یا جبڑے کے نیچے ایک انگلی رکھنا ٹی وی یا ریڈیو دیکھتے وقت الٹے ہو کر نیچے والے جبڑے کو چارپائی کے کسی حصے پر کر رکھ کر زور دینا۔ منہ سے سانس لینا۔ ناخن کاٹنا۔ چوسنی پینا۔ منہ کھول کر رکھنا۔

فضول حرکتیں کرنا۔ سگریٹ پینے کی نقل کرنا وغیرہ۔ ایسی عادات عموماً" نفسیاتی عوارض کی بدولت ہوتی ہیں۔ ماں باپ کسی بچے کو پیار نہیں کرتے یا ایک بچے کو دوسرے پر ترجیح دیتے ہیں یا توجہ نہیں دیتے تو ایسے بچے کوئی نہ کوئی حرکت کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں لہٰذا ان عادات کو چھڑانے کے لئے ان حالات کا جائزہ لینا چاہئے جن سے بچے ایسی حرکت کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

ان حرکتوں سے یعنی غلط عادات سے بچوں کے دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ انگوٹھا یا انگلی چوسنے سے سامنے والے دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں اور گال کاٹنے یا جبڑے کے نیچے ہاتھ یا انگلی رکھنے والے بچوں کی داڑھیں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اس ٹیڑھے پن سے نہ صرف تشخص متاثر ہوتا ہے بلکہ بول چال میں بھی فرق آ جاتا ہے۔ لہٰذا بچہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ بھی تجربہ کیا گیا ہے کہ وہ بچے جو کسی وجہ سے اپنی ماں کا دودھ نہیں پی سکے ان کی ہڈیوں کے معدنی اجزاء میں جن میں کیلشیم فاسفورس شامل ہیں کمی آ جاتی ہے جس سے ہڈیوں کی پوری طرح بناوٹ نہیں ہوتی اور دوسرے اعضاء کی طرح دانتوں کی بھی بناوٹ مکمل نہیں ہوتی اس کے علاوہ بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے دانت بھی ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ قدرتی طور پر اوپر والے جبڑے کی ساخت انگریزی حرف (U) کی طرح ہوتی ہے مگر بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے جبڑے کی شکل (V) کی طرح ہو جاتی ہے جس سے سامنے والے دانت زیادہ باہر نکل آتے ہیں۔

www.freepdfpost.blogspot.com

بارھواں باب

نتھیا گلی کے اسکول کے بچوں کی طبعی اور دانتوں کی صحت کے بارے میں سروے رپورٹ

1979ء عالمی سال الطفل کے طور پر منایا گیا بچے قوم و ملک کا سرمایہ اور مستقبل کے امین ہونے کے ناطے ہماری خاص توجہ کے مستحق ہیں ان کی حفاظت تعلیم و تربیت اور صحت کا خیال رکھنا ہمارا قومی' مذہبی اور اخلاقی فرض ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت سے غفلت سماجی خودکشی کے مترادف ہے کیونکہ ملک کی تعمیر و ترقی میں ایک صحت مند باشعور معاشرہ بھرپور اور موثر کردار ادا کرسکتا ہے پاکستان میں جہاں عام آدمی کی صحت ناگفتہ بہ ہے بچوں کی صحت کا ذکر کرنا محض تضیع اوقات ہے۔ بڑے بڑے شہروں میں علاج معالجے کی سہولتیں تو ہیں لیکن اس قدر مہنگی ہیں کہ ہر آدمی کی ان تک رسائی ممکن نہیں۔

اس موازنے میں دیکھا جائے تو پاکستان کے ان دور دراز اور پسماندہ بالخصوص شمالی

علاقوں کے باشندوں کی صحت کے مسئلے کا اندازہ کیا جاسکتا ہے جہاں آمدورفت' معاش اور دیگر ذرائع محدود ہیں۔ عام طور پر یہی خیال کیا جاتا ہے کہ چونکہ پہاڑی علاقے صحت افزا ہوتے ہیں اس لئے ان علاقوں کے باشندوں کی صحت قابل رشک ہوتی ہے۔ اگر آپ وہاں جائیں اور ان لوگوں کے مسائل و وسائل سماجی و معاشی حالات کو منظرعام پر دیکھیں تو آپ کو یہ بات دور کے ڈھول سہانے کے مصداق معلوم ہوگی۔ پچھلے دنوں بچوں کی صحت کا جائزہ لینے کے لئے راقم الحروف اور ڈاکٹر مسز اقبال صوفی نے نتھیاگلی کا دورہ کیا وہاں بعض ایسے جانکاہ حقائق بھی سامنے آئے جنہیں قارئین کی معلومات میں اضافے اور توجہ کے لئے پیش کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ نتھیاگلی گلیات کے دامن میں واقع ہے 36 میل رقبے پر پھیلا ہوا یہ پہاڑی علاقہ سطح سمندر سے آٹھ ہزار چھ سو فٹ بلند ہے۔ پورے علاقے میں صرف دو ہائی اسکول ہیں اور ایک کالج لیکن یہ سارا علاقہ ڈاکٹر کے وجود سے خالی ہے۔ عام خاندان چھ سے آٹھ بچوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ زچہ بچہ کا کوئی مرکز نہیں۔ بچوں کی شرح اموات اٹھارہ فیصد ہے جبکہ ماؤں کی شرح چالیس فی صد ہے۔ لوگوں کا سب سے بڑا ذریعہ معاش محنت و مزدوری ہے کھیتی باڑی کم ہوتی ہے کیونکہ عام لوگوں کے پاس زیادہ سے زیادہ بیس پچیس کنال زمین کا ٹکڑا ہوتا ہے صرف چند لوگ ہیں جن کے پاس اسی نوے کنال اراضی ہوتی ہے۔ علاقے کی مجموعی پیداوار صرف دو ماہ تک کے لئے کافی ہوتی ہے باقی ضرورت مقامی غلہ منڈی سے پوری کی جاتی ہے۔ پچاس فی صد لوگوں کی غذا لسی اور مکئی ہے۔ چند فی صد لوگوں کو چاول اور آلو میسر ہیں۔ علاقے میں کوئی فیکٹری نہیں اور نہ کوئی فنی تربیت کا ادارہ ہے۔ حکومت نے بھیڑ بکریاں چرانے پر پابندی عائد کی ہوئی ہے۔ بھکاریوں کی تعداد میں تشویش ناک حد تک اضافہ ہوچکا ہے۔ غربت کے باعث لوگ صحت و صفائی کا کوئی خیال نہیں کرتے۔ بچے زیادہ تر یا تو سیاحوں کے لئے گائیڈ کا کام کرتے ہیں یا بس اڈے پر بار برداری کا کام کرتے ہیں۔ ناخواندگی عام ہے لوگ تعلیمی اخراجات پورے نہیں کرسکتے اس لئے تعلیم کی طرف رجحان بہت کم ہے جہالت کے باعث چھوٹے موٹے جھگڑے عام ہیں' البتہ مذہب کی طرف لوگوں کا رجحان زیادہ ہے لوگ پنجگانہ

www.freepdfpost.blogspot.com

نماز ادا کرتے ہیں ان کے لباس ڈھیلے ڈھالے ہوتے ہیں جن میں شلوار قمیض عام ہے۔ لوگ فطرتاً سادہ مزاج، نرم خو ہیں۔ دیکھنے میں چالاک نہیں معلوم ہوتے۔ تمباکو اور سگریٹ نوشی کی عادت عام ہے۔ شادیاں اوائل عمری میں ہو جاتی ہیں۔ صحت کی شرح کم اور شرح اموات بہت زیادہ ہے۔

ہم نے گورنمنٹ ہائی سکول نتھیاگلی کے بچوں کی عام صحت اور دانتوں کا معائنہ کیا ان کی عمریں دس سے پندرہ سال تھی ان میں چھیالیس فی صد بچوں کے دانت ٹیڑھے پائے گئے ستتالیس فی صد بچوں کے دانتوں میں کھوڑیں تھیں صرف نو فی صد بچوں کے دانت خراب نہیں تھے بچے دانت صاف کرنے کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ عام صحت کے معاملے میں بھی بچے کافی حد تک پسماندہ تھے اکیس فی صد بچوں کے پیٹ میں کیڑوں کی شکایت پائی گئی چون فی صد بچوں میں خون کی کمی تھی جس کے باعث ان کے رنگ زرد پڑ گئے تھے اٹھارہ فی صد بچوں کو گلڑ پڑے تھے چوبیس فی صد بچوں کو جلدی امراض تھے جبکہ پندرہ فی صد کو نزلہ اور زکام رہتا تھا۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے بچوں کی صحیح طور پر نشوونما نہیں ہو پاتی اس لئے زیادہ تر بچوں کے قد چھوٹے رہ جاتے ہیں۔ صرف اٹھارہ فی صد بچے تندرست پائے گئے۔ صحت کے لئے ضروری ماحول میسر نہ ہونے کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں عام ہیں صاف پانی حاصل کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں لوگ اپنے استعمال کا پانی ایک جگہ جمع کرلیتے ہیں جس میں کیڑے اور آبی جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں غرضیکہ اس پانی کے استعمال سے مختلف قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ خون میں کمی کے باعث لوگوں کے رنگ پیلے پڑ جاتے ہیں اس کی وجہ بھی مضر صحت پانی اور غذا کا استعمال عام ہے۔ پانی میں آئیوڈین کی کمی کی وجہ سے گلے میں گلڑ پڑ جاتے ہیں۔ کم آمدنی اور معاشی مسائل نے صحت کو بے حد متاثر کیا ہے۔ حفظان صحت کی تعلیم اور رہنمائی کے لئے کوئی بندوبست نہیں اور نہ بیماریوں کی روک تھام کے لئے کوئی پروگرام موجود ہے لوگ لاعلمی اور جہالت کے باعث متعدی امراض کا شکار ہیں۔ پورے علاقے میں دانتوں کے علاج کا بھی کوئی مرکز نہیں لوگ مہینے میں ایک آدھ مرتبہ شوقیہ داتن یا دنداسہ استعمال کرلیتے ہیں گڑ

شکر کے زیادہ استعمال کے باعث دانت خراب ہو جاتے ہیں اور بچوں کو پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ سخت سردی ٹھنڈا پانی اور نزلہ زکام کے علاوہ بعض حالتوں میں دانتوں کی بیماری کے کچھ موروثی عوامل بھی کارفرما ہوتے ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ پہاڑی علاقوں کے بچوں کی صحت کے بارے میں مرقومہ بالا اعداد و شمار ان سے کچھ زیادہ مختلف نہیں ہیں جو اب سے بیس پچیس سال قبل مختلف حصوں سے اکٹھے کئے گئے تھے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہماری صحت حصول آزادی کے وقت سے لے کر اب تک جوں کی توں ہے اور اس میں کوئی قابل ذکر فرق نہیں آیا۔ پسماندہ اور دور دراز علاقوں میں صحت عامہ کو بہتر بنانے کے لئے ان تجاویز پر عمل کرنے سے کچھ بہتر نتائج کی امید کی جاسکتی ہے۔

(1) ان علاقوں میں زراعت کی ترقی کے تمام وسائل بروئے کار لائے جائیں تاکہ بہتر اور پوری غذا حاصل کرسکیں۔

(2) لوگوں کی آمدنی بڑھانے کے لئے مستقل منصوبے شروع کئے جائیں۔

(3) اسکولوں اور کالجوں کے وظائف بڑھائے جائیں اور اساتذہ کی ہر ممکن حوصلہ افزائی کی جائے۔

(4) آبادی کے لحاظ سے طبی مراکز کھولے جائیں اور صاف پانی کی فراہمی کا بندوبست کیا جائے۔

آخر میں گذارش ہے کہ محدود ملکی وسائل کے پیش نظر قومی صحت کے مسئلے کو حل کرنے کے لئے ہم صرف حکومت ہی کا منہ نہ دیکھیں بلکہ اپنی سطح پر بھی اس کام میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔

بچوں کے دانتوں کی حفاظت کے مراکز

کینیڈا، امریکہ اور دیگر ترقی پذیر ممالک میں ایسے طریقے پر پلاننگ ہو رہی ہے کہ تین سال کی عمر کے بچوں کے دانتوں کے علاج معالجے اور دیکھ بھال پر قومی سرمائے سے کافی رقم مختص کی جا رہی ہے۔ ان امیر ممالک میں بھی ایسے مراکز تمام بچوں کے

www.freepdfpost.blogspot.com

لئے نہیں مگر چند جگہوں پر اس قسم کی اچھی اسکیمیں بن رہی ہیں کہ جہاں

(1) بیماری روکی جاتی ہے۔

(2) دانتوں کا ٹیڑھا پن روکا جاتا ہے۔

(3) دانت کی فرسودگی یا منہ کے کسی اور مرض کی روک تھام کی جاتی ہے۔

(4) دانت کی سطح پر فلورائیڈ یا پانی میں فلورائیڈ ملایا جاتا ہے اور کلی کرائی جاتی ہے۔

اسی طرح سویڈن اور ناروے میں اسکول میں بچوں کو فلورائیڈ کے محلول کے پانی سے کلی کرائی جاتی ہے۔

زچگی کے مراکز میں دانتوں کی حفاظت کے سنٹر

حاملہ ماؤں کے لئے زچہ بچہ سنٹر میں معائنہ لازمی ہے ایسے دانتوں کے مرکز میں ماؤں کو متوازن خوراک سے روشناس کرایا جاتا ہے اور بچے کو چھاتی سے دودھ پلانے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اکثر حاملہ مائیں زچگی کے دوران مسوڑھوں سے خون رسنے کی شکایت کرتی ہیں اور بعض صورتوں میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے جس سے ماں کو آرام میسر نہیں آتا لہٰذا حاملہ ماؤں کا باقاعدہ معائنہ دانتوں کے جملہ امراض کا انسداد ہے۔

یاد رہے کہ تین ماہ زچگی کے دوران دانت بننا شروع ہو جاتے ہیں اگر حمل کے دوران خوراک کم ہو یا نقص تغذیہ کا شکار ہو تو دانتوں کی ساخت اچھی نہیں ہو سکتی۔

اسکول ڈینٹل ہیلتھ سروس

کامیاب ڈینٹل پبلک ہیلتھ اسی صورت میں ہو سکتی ہے جب الگ اسکول ڈینٹل ہیلتھ سروس کا اجرا کیا گیا ہو اسکول ڈینٹل ہیلتھ سروس میں

1- بچوں کو دانتوں کے مرض سے آگاہ کیا جاتا ہے۔

2- ایمرجنسی دانتوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

3- دانتوں کی سطح پر فلورائیڈ لگایا جاتا ہے یا اس کے محلول سے کلی کرائی جاتی ہے۔

4- بچوں کے منہ کی صحت برقرار رکھی جاتی ہے موروثی امراض کی نشاندہی کی جاتی ہے اور مرض پیدا ہونے سے قبل روک تھام کی جاتی ہے' اسی طرح بچوں کو شعاعوں پانی اور خوراک کے نقصانات سے آگاہ کیا جاتا ہے۔ اسکول ہیلتھ ڈینٹل سروس سے جسم کے دیگر مسائل سے بھی آگاہی ہو سکتی ہے۔

اتفاق سے پاکستان میں ایسی کوئی سروس موجود نہیں جبکہ دنیا کے تمام ترقی یافتہ بلکہ ترقی پذیر ممالک میں ایسے حفاظتی یا انسدادی مراکز موجود ہیں۔

انزائم (Enzyme)

(Dextranase) ڈکسٹرانیز۔ یہ ایک انزائم ہے' اب یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ دانت کی سطح پر چپ چپی لیسدار مادے کو توڑ سکتی ہے۔ یاد رہے کہ لیس دار مادہ ہی دانتوں کے امراض کا ضامن ہوتا ہے کیونکہ اس لیس دار مادے میں ڈیکسٹرن اور جراثیم ہوتے ہیں جو بعد میں تیزابی صورت اختیار کر لیتی ہے جس سے دانت کی ساخت یا بیرونی سطح میں فرسودگی یا کیڑا لگ جاتا ہے یہ لیسدار چیز (Dextarnase) جراثیم اور اسکروز کی ملاوٹ سے بنتی ہے اسکروز خوراک میں ہوتی ہے دانت کی سطح پر جم جاتی ہے اور عام صفائی سے نہیں اترتی اس لئے سائنس دانوں نے ایک انزائم تیار کی جو تجربات سے پر اثر پائی گئی۔

یہ تجربات برطانیہ کے ایک ڈاکٹر ولیم براؤنڈ نے اپنی تجربہ گاہ میں کئے اس طرح امریکہ کے ڈاکٹر سیمورجے (Seymour-J) اور کرشاور (Kreshover) نے اسی بنا پر تجربے شروع کئے اور ثابت کیا کہ دانتوں کو فرسودگی کے عمل سے دوچار کرنے والے اجزا جراثیم ہیں جو ڈینٹل پلاک (لیس دار مادہ) کی صورت میں بنتے ہیں لہٰذا انہوں نے بھی انزائم کی تیاری اور اس کا استعمال تجویز کیا۔

صفائی کرنے کے مختلف طریقے

مسواک' دانتن یہ طریقہ مسوڑھوں اور دانتوں کی ورزش کے لئے بہت اچھا ہے

www.freepdfpost.blogspot.com

مگر خوراک کے ذرات دانتوں کے درمیان کئی جگہوں سے نہیں نکل سکتے۔ مسواک دیہی آبادی کے لئے بڑی ضروری ہے مگر ماڈرن خوراک کے ذرات بہت باریک ہوتے ہیں اور مسواک کے ریشے وہ کام نہیں کر پاتے۔

برش: موجودہ برش کی تاریخ ایک صدی سے زائد ہے ایک انسان قید ہوگیا اور وہ اصطبل میں مقید ہوگیا وہاں اس نے گھوڑے کے دم کے بال لے کر ہڈیوں میں سوراخ کئے اور برش ایجاد ہوگیا اور آج کا برش کئی دور سے گزر کر موجودہ دور میں داخل ہوگیا۔

بجلی کا ٹوتھ برش: الیکٹرک شیویر کی طرح اب برش بھی الیکٹرک آگیا ہے۔

دانتوں کی صفائی کی طرف رغبت

دانتوں کی صفائی کی طرف رغبت ہی دانتوں کے امراض کے انسداد کا موجب بن سکتی ہے' جب تک ایک شخص قدرتی طور پر صفائی کے اصولوں سے رغبت نہ رکھتا ہو اسے حفاظتی امور یا علاج معالجہ کی تلقین کرنا بے اثر ہوگا۔

ہم نے طب کے ماہرین اور طب کی دیگر ٹیم کے ممبروں کا معائنہ کیا۔ جائزے میں 70 فی صد کارکن اور 30 فی صد ڈاکٹر نکلے' ان میں منہ کی صفائی کی طرف رغبت کا فقدان تھا۔

اسی طرح دنیا کے ملکوں میں سویڈن' جرمنی اور امریکہ میں دانتوں کی صحت کی طرف رغبت ہے جبکہ فرانس' برطانیہ میں یہ رغبت کم ہے اور پاکستان میں تعلیم یافتہ آبادی کا جو جائزہ دیا گیا ہے اس کی رو سے صرف دس فی صد لوگ منہ کی صفائی کی طرف راغب پائے گئے۔

رغبت کا اندازہ کچھ دوسرے طریقوں سے بھی لگایا جاسکتا ہے مثلاً" ٹوتھ پیسٹ کی کھپت سے اندازہ لگ سکتا ہے۔ 1965ء کے سروے کی رو سے آسٹریلیا اور ڈنمارک میں لوگوں میں ٹوتھ پیسٹ کے اخراجات اور خریداری زیادہ تھی اسی طرح نیوزی لینڈ میں ٹوتھ پیسٹ کی خریداری امریکہ اور آسٹریلیا کے بعد زیادہ تھی اس سے اس بات کا

بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ دانتوں کی حفاظت کے لئے قوت استطاعت کا ہونا بہت ضروری ہے۔

امریکہ کے قومی تغذیہ سروے کے مطابق کم آمدنی والے خاندان میں دانتوں کے بیشتر امراض پائے گئے جبکہ اوپر کی سطح کے لوگوں میں یہ مرض کم تھا لہٰذا دانتوں کی حفاظت کے لئے معاشرے کی اقتصادی حالت کو درست کرنا بھی ضروری ہے۔ ہم نے جو سروے کیا اس سے یہ نتیجہ نکلا کہ غربت اور جہالت کی وجہ سے لوگ دانتوں کی طرف کم توجہ دیتے ہیں۔

معالج دنداں کی کمی

معالج دنداں یا ماہرین کی کمی کی وجہ سے دانتوں کے امراض زیادہ ہو رہے ہیں کیونکہ حفاظتی امور میں ماہرین ہی صحیح رائے دے سکتے ہیں اسی طرح جنرل پریکٹس میں بھی ماہرین کی کمی کی وجہ سے امراض شدید سے شدید تر ہوتے جا رہے ہیں۔

امریکہ میں 1970ء میں ایک سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ 90 فی صد دانتوں کے ڈاکٹر پرائیویٹ پریکٹس کرتے ہیں جبکہ ڈاکٹروں کی کل تعداد (118,482) ایک لاکھ اٹھارہ ہزار چار سو بیاسی ہے۔

ڈاکٹروں کی کل تعداد میں سے 107136 پرائیویٹ پریکٹس کرتے ہیں باقیوں کی تعداد درج ذیل ہے۔

1- دانتوں کو ٹیڑھا سیدھا کرنے والے	4037 ہیں
2- دانت اکھیڑنے والے	2209 ہیں
3- مسوڑھوں کے ماہر	884 ہیں
4- بچوں کے ماہر	1038 ہیں
5- دانت بنانے والے	578 ہیں
6- دانت کے جبڑوں کا علاج کرنے والے	399 ہیں

www.freepdfpost.blogspot.com

7- منہ کے پیتھالوجسٹ 50 ہیں

8- پبلک ہیلتھ اسپیشلسٹ 65 ہیں

1176 وہ ڈنٹسٹ ہیں جو کسی یونیورسٹی میں تحقیق کر رہے ہیں اور 315 ڈینٹل پبلک ہیلتھ کے کاموں میں مصروف ہیں۔ صرف 24 ڈینٹل ایسوسی ایشن کے ساتھ متعلق ہیں کچھ انتظامیہ میں اور 910 ریٹائر ہو چکے ہیں۔

لہٰذا دانتوں کے امراض کو روکنے کے لئے ڈینٹل پبلک ہیلتھ ڈنٹسٹ اور معالج دنداں کی تربیت کے ادارے اور کم عرصہ والے کورسز جاری کئے جائیں تاکہ ان امراض کا انسداد ہو سکے۔

سماجی اور دیگر تنظیموں کی دانتوں کی حفاظت میں عدم دلچسپی

باشعور افراد بھی قومی صحت میں دانتوں کی طرف متوجہ نہیں ہوتے نہ خواتین ہی میں یہ جذبہ پیدا ہوا کہ وہ انسداد امراض کی طرف توجہ دیں۔ اساتذہ بھی اتنے متاثر نہیں کہ بچوں میں امراض کا صحیح اظہار کر سکیں۔ ٹی وی' ریڈیو اور اخبارات کو اس طرف رغبت نہیں جس کے نتیجے میں دانتوں کے امراض کے انسداد کی راہ ہموار نہیں ہو سکی۔ یہی حال دانتوں کے ماہرین کا ہے وہ بھی دانتوں کی افادیت سے کماحقہ واقف نہیں یہی سبب ہے کہ دانتوں کے خراب ہونے کے نتائج مریضوں کو نہ بتلائے جاسکے۔

لہٰذا قومی سطح پر باشعور اور دانشور حضرات پر لازم ہے کہ وہ دانتوں کی صحت و صفائی اور مرض کی روک تھام میں حصہ لیں۔ اسی طرح علماء اور اساتذہ پر بھی واجب ہے کہ وہ احادیث نبوی کی روشنی میں اور قرآنی آیات کے ذریعے بچوں اور بڑوں میں دانتوں کی صحت و صفائی کے متعلق مذہبی امور سے روشناس کرائیں۔

تیرھواں باب

متوازن خوراک اور دانتوں کی صحت

یہ حقیقت ہے کہ کسی قوم کی زندگی اور عظمت کا انحصار اس کے افراد کی جسمانی صحت پر ہوتا ہے کیونکہ صحت مند افراد ہی حقیقی معنوں میں قوم کی بڑائی اور بہبودی کے لئے کچھ سوچ سکتے ہیں اور یہ صحت ہی ہے جس کی بدولت قومی زندگی میں امنگیں اور ولولے پیدا ہوتے ہیں اور دوسری اقوام پر سبقت لے جانے کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ قوم کا ہر فرد اپنے مخصوص شعبہ حیات میں آگے بڑھنے کی جدوجہد کرتا ہے سائنسدان اپنے قیمتی کاموں میں منہمک ہو جاتے ہیں۔ شاعر اور ادیب زندگی کو سنوارنے اور دلکش بنانے میں محو ہو جاتے ہیں۔ مورخ ایک نئے انداز فکر سے تاریخ کی ترتیب و تدوین میں مصروف ہو جاتا ہے۔ مجموعی اعتبار سے قوم کا ہر فرد اپنی جگہ عظمت و فضیلت کی بلندیوں کو چھونے کی فکر میں کوشاں اور مضطرب نظر آتا ہے۔

صحت بیماری سے محفوظ رہنے کا نام ہے اس سے دل و دماغ میں فکر اور تدبر کی راہیں کھلتی ہیں لیکن یہ ایک المیہ ہے کہ دنیا بیماریوں اور آزاروں کی جگہ ہے جہاں انسان بستے ہیں وہیں دکھ' بیماری' آزار اور امراض بھی ہیں۔ بچہ ہو یا جوان' بوڑھا ہو یا ادھیڑ سبھی اس کی دست برد میں ہیں۔ بیماریاں انسان کو چاٹ لیتی ہیں لیکن انسان بھی اتنا دھن کا پکا اور ضد کا پورا ہے کہ وہ اس کے نیست و نابود کرنے کی تدابیر میں منہمک اور کوشاں ہے۔ موذی اور لاعلاج امراض کو ختم کیا جاچکا ہے لیکن اس کا کیا علاج کہ ان کی جگہ دوسرے خطرناک اور نئے نئے امراض جنم لیتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ انسان کے دکھ درد میں اصول فطرت کی قانون شکنی کو بڑا دخل

www.freepdfpost.blogspot.com

ہے۔ انسان مشین کی دیکھ بھال صحیح طور پر نہ کرسکنا اس کی ضروریات کو پورا کرنے سے قاصر رہنا ایسی باتیں ہیں جو امراض کو جسم انسانی میں داخل ہونے کی راہیں دکھاتی ہیں مثلاً" کام شروع کیا تو اتنا زیادہ کر ڈالا کہ دن رات کا خیال بھی نہ رکھا اور اگر نہیں کیا تو سارے اعضائے جسمانی کو معطل ہی رہنے دیا۔ خوراک میں بھی کسی قسم کے توازن کا خیال نہ رکھا جب بھی کسی چیز کی خواہش محسوس ہوئی کھالی اور اگر بھوکے رہنے پر اتر آئے تو دن گزر گیا۔ رات آگئی لیکن مجال کہ کھانے کا تصور تک ذہن میں آجائے انجام کار آہستہ آہستہ قوت مدافعت کم ہونے لگتی ہے اور بیرونی عمل حملہ آور (جراثیم) جسم پر دھلوا بول دیتے ہیں اور وہ انسان جو کچھ دنوں پہلے ہشاش بشاش نظر آتا تھا کمزور اور نڈھال ہو کر رہ جاتا ہے۔ پژمردگی مستقل ڈیرہ ڈال دیتی ہے افسردگی مستقلاً" اقامت پذیر ہو جاتی ہے اور دنیا سے بیزاری انسان کی ایک ایک حرکت اور طور طریق سے محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ سب کیوں اس کا ایک مختصر سا جواب ہے۔

اس نے قدرتی قوانین کی پرواہ نہیں کی۔ قدرت کسی کو معاف نہیں کرتی۔ چنانچہ اس سے پہلے کہ خوراک کے بارے میں کچھ بتایا جائے میں ضروری سمجھتا ہوں کہ پہلے انسانی خلیے کے بارے میں کچھ ضروری باتیں پیش کروں۔

خوردبین کی ایجاد نے انسانی زندگی پر بڑے احسانات کئے ہیں ہم سترہویں صدی عیسوی تک امراض کے واقعی وجوہات اور اسباب سے تقریباً" بے خبر اور ناآشنا تھے مگر خوردبین کی ایجاد کے بعد ہی پوشیدہ اسرار منکشف ہونے لگے اور یہ دنیائے طب میں ایک عظیم انقلاب کا سبب بن گئی۔

انسانی خلیے میں پروٹین کا جز زیادہ ہوتا ہے پروٹین غذا کے اس جز کو کہتے ہیں جو انسان کے ٹوٹ پھوٹ اور نشوونما میں حصہ لیتا ہے۔ یہ غذا دال چاول گوشت اور آٹے میں ہوتی ہے۔

مٹھاس

یہ اجزا جسم کی حرارت میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں اور طاقت بھی پیدا کرتے

ہیں، شکر اور شکر سے متعلق اشیاء ان اجزاء کو محفوظ رکھتی ہیں۔

چربی

خلیے کی بناوٹ اور نشوونما کے برقرار رکھنے میں حصہ لیتی ہے یہ زیادہ تر گھی چربی اور دودھ کی بنی ہوئی اشیاء میں ہوتی ہے۔

پانی

انسانی خلیے کا خاص جزو ہوتا ہے جو بقیہ دیگر اجزا کی تحلیل اور آپس کی آمیزش میں مدد کرتا ہے۔

نمکیات

یہ انسانی خلیے کی ساخت میں بڑا دخل رکھتے ہیں ان کی کمی سے کئی قسم کے امراض پیدا ہوسکتے ہیں۔

حیاتین

جیسا کہ ان کے نام ہی سے ظاہر ہے زندگی کے لئے یہ ضروری جزو سمجھے جاتے ہیں ان کی کمی سے مختلف قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ انسانی خلیے کی ساخت مندرجہ بالا اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے اور یہ اجزا ہمیں اپنی روزمرہ زندگی کی غذا سے حاصل ہوتے ہیں اگر ہماری خوراک میں کسی ایک جزو کی بھی کمی پیدا ہو جائے تو ہمارے بیمار پڑنے کا احتمال پیدا ہو جاتا ہے۔ جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ اور کمی بیشی کا عمل جاری رہتا ہے اور یہ ٹوٹ پھوٹ اور یہ کمی ہماری خوراک سے ہی پوری ہوتی ہے۔ دماغ ہڈیاں اور اعصاب اور ریشے وغیرہ کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے ہمیں اپنی غذا کے انتخاب میں اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ کون سی غذائیں ہمارے جسم کی حفاظت اور اس میں کمی والے اجزا کی کمی کو پورا کرسکتی ہیں۔

www.freepdfpost.blogspot.com

انسانی جسم کو بھاپ کا ایک انجن سمجھئے' جو نہایت مستعدی اور ہوشیاری سے سرگرم عمل ہے اور اس کے تمام اجزا آپس میں نہایت ترتیب و تنظیم کے ساتھ وابستہ اور پیوستہ ہیں ہر حصے کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ توانائی ان میں گرمی اور عمل کی قوت کو بحال رکھتی ہے۔ اگر کسی طرح ان اجزا کی توانائی میں اختلال پیدا ہو جائے تو فوراً" اس میں نقص پیدا ہو جانے کا احتمال پیدا ہو جائے گا۔ خوراک جسم کو توانائی اور خلیوں کو تقویت بخشتی ہے۔ بے کار اور مستعمل غذائی اجزاء کو جسم سے خارج کر دیتی ہے اور جسم کے نشوونما میں اعانت کرتی ہے۔

انسان نے جب کرہ ارض پر قدم رکھا تو اس وقت بھی اس کے سامنے خوراک کا مسئلہ نہایت اہم مسئلہ تھا اور انسان نے اپنی ابتداء سے آج تک خوراک برابر استعمال کی ہے یہ ضرور ہے کہ اس کی ابتدائی اور آج کی خوراک میں بڑا فرق پیدا ہو گیا ہے پہلے یہ صرف پیٹ کے دوزخ کی آگ بجھا لیا کرتا تھا لیکن آج نہایت شگفتہ اور دل نشین انداز میں خوراک کا استعمال کرتا ہے۔

انجیل میں کسی جگہ آیا ہے کہ انسان کی ابتدائی زندگی میں اس کی خوراک کا انحصار پھل سبزی اور چنے ہی پر تھا اور خدا نے ان چیزوں کو پیدا بھی اسی لئے کیا تھا۔

سترہویں صدی سے قبل ہمیں کسی چیز کے بارے میں اتنی تفصیل سے نہیں معلوم تھا جتنا آج معلوم ہو گیا ہے پہلے ہمیں صرف اتنا معلوم تھا کہ خوراک عموماً" ایک ہی قسم کی ہوتی ہے لیکن اب تحقیقات کے بعد نئے نئے دروازے کھل رہے ہیں۔

ایک فرانسیسی ماہر فزیشن میگنڈی (Magendie) 1785-1855ء نے بتایا کہ خوراک کے اندر پروٹین مٹھاس اور چربی دار اجزاء ہوتے ہیں جو توانائی بخشتے ہیں چنانچہ اب عروج پر پہنچے ہوئے تحقیقاتی کام سے معلوم ہو چکا ہے کہ کون سی خوراک جسم کو کس کس قسم کے فوائد بخشتی ہے۔

1906ء میں جان ہاپ کن (John Hopkin) امریکہ کے ایک طبی تحقیقاتی ادارے اور برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی نے پہلی بار بتلایا کہ صرف مٹھاس پروٹین لحمیات چربی اور نمکیات ہی جسم کی نشوونما میں معاون ثابت نہیں ہوتے بلکہ ان کے علاوہ بھی

کچھ اور اجزا ہیں چنانچہ اس کے بعد ہی مینڈل اور میکلر نے حیاتین کی اہمیت سے دنیا کو روشناس کیا۔

1911ء میں کیسمر فنک نے حیاتین کو خوراک کے بے حد ضروری اجزاء کا نام دیا اس کے بعد ہی اس پر تحقیقات کا کام شروع ہو گیا کہ دراصل یہ کیا چیز ہے اور صحیح معنوں میں اس کا کیا نام ہو سکتا ہے۔ میکلر نے کہا کہ یہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دینے والے اجزا ہیں بعض نے کہا کہ یہ فالتو قسم کی غذا ہے جس کی موجودگی جسم کے لئے بہت ضروری ہے اور آج اچھی طرح معلوم ہو چکا ہے کہ بے شمار مرض حیاتین کی کمی کی وجہ سے معرض وجود میں آتے ہیں۔

خوراک کے کارہائے نمایاں پر کافی تحقیق کی جا چکی ہے چنانچہ تجربات سے معلوم ہو چکا ہے کہ اگر خوراک کی مقدار اور خاصیت کو بدل دیا جائے تو اس سے جسم کی ساخت اور اس کی نشوونما پر برا اثر پڑے گا اور اس عمل میں پروٹین اور غیر نباتاتی نمکیات کی کمی بیشی کو خاص دخل حاصل ہو گا۔

فولاد خون کے بننے میں مدد کرتا ہے کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کے بڑھنے اور مضبوط کرنے میں اعانت کرتے ہیں پانی اگرچہ بظاہر خوراک کا معمولی سا جزو سمجھا جاتا ہے مگر خوراک کی ہاضمی تحلیل و آمیزش اس کے بغیر ممکن نہیں۔ پانی ہی جسم کی نشوونما اور عمل کے توازن میں ایک خاص کردار ادا کرتا ہے اور اسے دنیا کی کوئی چیز بھی اس کے مقام سے نہیں ہٹا سکتی۔ درجہ حرارت کو صرف پانی ہی سے کم کیا جاتا ہے۔ نظام جسمانی کے دوسرے افعال میں نمکیات کا بھی کافی حصہ ہوتا ہے مثلاً" آسموٹک دباؤ اور ہائیڈروجین۔ خوراک کا نہایت اہم کارنامہ یہ ہے کہ اس سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے زیادہ کام کرنے والے حضرات کے لئے زیادہ حرارت بخشنے والی غذائیں لازمی ہوتی ہیں چنانچہ ایسے لوگوں کو زیادہ میٹھی چیزیں استعمال کرنی چاہئیں اگر میٹھی چیزیں نہ استعمال کی جائیں گی تو خلیے آہستہ آہستہ کمزور ہو جائیں گے اور قوت مدافعت میں ضعف واقع ہو جائے گا اور انسان صحت و توانائی کھو بیٹھے گا۔

www.freepdfpost.blogspot.com

ہاضمے کا عمل

خوراک کو منہ سے معدے تک اور معدے سے آنتوں تک پہنچنے کے لئے کئی مراحل سے گزرنا پڑتا ہے خوراک پہلے تو دانتوں کی مدد سے چھوٹے چھوٹے ریزوں میں منتقل ہو جاتی ہے اس کے بعد لعاب دہن انہیں آپس میں ملا دیتا ہے بعد میں یہی لعاب میں لت پت غذا معدے تک پہنچتی ہے' معدے کے تیزابی مادے انہیں ہضم کرنے میں لگ جاتے ہیں۔ تیزابی ملاوٹ کو(chyme) کہتے ہیں۔ اس کے بعد یہ چھوٹی آنت میں داخل ہو جاتی ہے اور یہیں سے خوراک کا مختلف اجزائی حیثیت جسم میں انجذاب اور تحلیل کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ تیزابی مادے خون کی باریک نالیوں (Villi) میں داخل ہو جاتے ہیں چربی دار اجزاء غدودوں میں مسکن اختیار کرتے ہیں اور یہاں عمل بنا بالک (Metabolic process) شروع ہو جاتا ہے اس عمل سے خوراک کے اجزاء انسانی خلیوں میں جذب ہو جاتے ہیں اور خلیوں کی تحریک سے گندے مادے خارج ہوتے ہیں اس طرح پروٹو پلازم (Protoplasm) تیار ہوتا ہے جو بنیادی اعتبار سے نشوونما اور ٹوٹ پھوٹ کے عمل کے لئے بہت ضروری ہے۔

خوراک کے اجزا اور ان کا طریقہ انہضام

پروٹین یونانی لفظ ہے۔ 1828ء میں اس کا ترجمہ "پہلے کھاؤ" کیا گیا۔ جسم کی نشوونما میں پروٹین کو خاص اہمیت حاصل ہوتی ہے اور اس سے صحت و توانائی ملتی ہے۔ انڈے کی سفیدی' مچھلی' گائے کے پٹھے' گائے کا دودھ' گیہوں' مکئی' چاول اور دالوں میں پروٹین کے اجزا پائے جاتے ہیں۔ پروٹین ہاضمے کے بعد تیزابی مادے کا روپ دھار لیتے ہیں تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ پروٹین کی کمی کی وجہ سے جسم کی نشوونما میں رکاوٹ استقرار حمل میں دشواری' دودھ میں کمی' گردوں کے امراض' جگر کے فعل میں اضمحلال' تھکن کا تسلط' بھوک اور پیاس کے اڑ جانے کی شکایت وغیرہ پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ جسم پر ورم آ جاتا ہے کیونکہ مائع اکٹھا ہو جاتا ہے اور رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔

نباتاتی اجزا

ان اجزا کے ہاتھوں' ہڈیوں اور دانتوں کی تکمیل ہوتی ہے ضروری حصوں میں توازن قائم رہتا ہے۔ جسم کے مائع اور تیزابی افعال میں اعتدال پیدا کرتا ہے ان میں کیلشیم اور فاسفورس زیادہ ضروری ہوتے ہیں ہر دو اجزا ہڈیوں اور دانتوں میں پائے جاتے ہیں جن کی بدولت چمکدار اور مضبوط اور سخت اور صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ دودھ میں زیادہ تر نباتاتی اجزا پائے جاتے ہیں۔

فولاد

خون کے اجزا کی بناوٹ میں اس کا بھی خاصا حصہ ہے خون میں رنگ پیدا کرنا اور بعض دوسری قسم کی مدد دینا اس کا کام ہے۔

آئیوڈین

اس کی کمی سے گلے کی بیماری پیدا ہوتی ہے فلورین کی کمی کی وجہ سے دانتوں میں عمل فرسودگی شروع ہو جاتا ہے۔

بعض دوسرے عناصر مثلاً" میگنیزہ کوبالٹ' ایلومینیم' میگنیشم' جست وغیرہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری اجزا ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایک سو پچیس پونڈ والے جسم میں دو پونڈ کیلشیم اور سوا پونڈ فاسفورس ہوتا ہے۔ 99 فی صد کیلشیم ہڈیوں میں ہوتا ہے۔ انسانی زندگی میں ابتدا تا انتہا ان چیزوں کی ہمیشہ ضرورت رہتی ہے۔

انگریزوں نے قیام صحت کے لئے 1750ء میں ایک مہم چلائی جس کا مقصد لوگوں میں صحت کے اصولوں کو پھیلانا اور کھانے کے طور طریق سے آگاہ کرنا تھا یہ اسی قسم کی تحریکات کا اثر ہے کہ انگریز ایک اچھے اور ترقی یافتہ قوم کے فرد شمار کئے جاتے ہیں۔

حیاتین

پیچیدہ کیمیائی بناوٹ اور اس قسم کے دشوار ترین ضروری عوامل کے سبب یہ بہت

www.freepdfpost.blogspot.com

مشکل ہے کہ حیاتین کی صحیح تعریف کی جائے۔ حیاتین زیادہ تر پودوں سے حاصل ہوتی ہے ان کی کمی دو صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔

1- عمل ہاضمہ میں نقص کا پیدا ہو جانا

2- جسم کے نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو جانا۔

ان کی کمی سے مختلف قسم کے امراض بھی رونما ہوتے ہیں۔

حیاتین کی قسمیں

یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں اور ان میں کیمیائی اور موضوعی اعتبار سے تضاد ہوتا ہے۔ چربی میں حل ہونے والے حیاتین اے' ڈی' ای' کے' پانی میں حل ہو جانے والے سی اور بی مرکب (Comple)' حیاتین اے کی کمی سے بینائی میں کمی اور سانس کی نالیوں میں شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

ڈی کی کمی سے ہڈیوں اور دانتوں میں کمزوری آ جاتی ہے۔

"کے" کی کمی سے خون رسنے لگتا ہے اسی طرح "سی" کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنے لگتا ہے "بی" مرکب کی کمی سے جلد' دماغ اور دل کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

حیاتین اے

دودھ اور دودھ کی اشیاء میں زیادہ ہوتا ہے۔ انڈہ' مچھلی اور قدرتی طور پر دھوپ سے حاصل ہوتی ہے۔ سنگترہ' مالٹا' لیمو اور سبزیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ حیاتین کی کمی کو دور کرنے کے لئے انسان کو تازہ پھل' سبزیاں اور دودھ مکھن وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ سررابرٹ میکریس جو کسی زمانے میں ہندوستان میں خوراک کے شعبہ تحقیقات کے سربراہ تھے اپنے ایک خطبے مئی 1935ء میں لکھتے ہیں۔

"میرے ذمے یہ کام تھا کہ میں اس بات کا پتہ لگاؤں کہ بیماریاں کس طرح

پھیلتی ہیں خاص طور پر میں یہ بھی جاننا چاہتا تھا کہ ایک مکمل خوراک کس حد تک صحت کی ضامن ہو سکتی ہے اور نامکمل اور غیر متوازن خوراک کس قسم کے امراض اور عارضوں کا سبب بنتی ہے۔"

کوہ نور جہاں میری تجربہ گاہ تھی نہایت صاف ستھری جگہ تھی میں نے یہاں ایک ہزار چوہے پال رکھے تھے' میں نے ان کے لئے پنجرے بنوائے تھے اور انہیں دو گروہوں میں تقسیم کر دیا تھا' پہلے گروپ کی جگہ صاف ستھری تھی۔ ان کی خوراک چپاتیاں' چنے کی دال' تازہ گاجریں' گوبھی' کچا دودھ' تھوڑا سا گوشت اور ہڈیاں اور پانی کا وافر انتظام تھا۔ چار سال تک ان میں کسی بیماری کے آثار تک نہ ملے اور اس درمیان اگر چند اموات واقع بھی ہوئیں تو کسی مرض کے سبب نہیں بلکہ حادثات کی وجہ سے۔

دوسرے گروپ کی جگہ تو صاف ہی تھی مگر ان کے لئے خوراک خاطرخواہ نہ تھی خوراک میں حیاتین اور نمکیات کی کمی کا خاص خیال رکھا گیا تھا اگر ایک چیز کم تھی تو دوسری اس کی نسبت سے زیادہ۔ ان کے باہمی توازن کو ختم کر دیا گیا جس کے نتیجے میں ان چوہوں میں مختلف قسم کے امراض پھیل گئے۔ مرنے کے بعد پھر ان کا معائنہ کیا گیا تو ان میں ذیل کے امراض پائے گئے۔

نمونیہ اور پھیپھڑوں کے دوسرے امراض' ناک اور نالیوں کی تکلیفیں' کان اور آنکھ کے عوارض' آنتوں میں خرابیاں' پتھری' آبلے اور ناسور' بچے کا وقت معینہ سے پہلے ہی پیدا ہو جانا' مرا ہوا پیدا ہونا' جلدی امراض' گردوں اور غدودوں کی بیماریاں' دانتوں اور ہڈیوں کے عارضے اور سب سے نمایاں اور خاص بات یہ تھی کہ ذہنی اعتبار سے بھی دوسرے گروپ کے چوہے اتنے اچھے نہ تھے جتنے کہ گروپ نمبر1 کے چوہے تھے۔ اچھی اور متوازن خوراک والے گروپ کے چوہے ہشاش بشاش' مستعد' پھرتیلے' چست اور چالاک تھے برخلاف اس کے دوسرے گروپ کے چوہے سست' افسردہ اور مضمحل سے رہتے تھے۔

ڈینٹل پبلک ہیلتھ

ڈینٹل ایجوکیشن سے مراد ایسی تربیت اور ابلاغ کے طریقے اختیار کرنا ہے جن کی

www.freepdfpost.blogspot.com

بدولت دانتوں کی بیماریوں کو روکا جاسکتا ہے اور ایسے حفاظتی اقدامات کرنے ہیں جن سے آئندہ بیماریوں کی روک تھام ہوسکے۔ ان مقاصد کے لئے قائم ہونے والے شعبے کے ذریعے بہت سے اقتصادی مسائل کم ہوسکتے ہیں۔ اس شعبے کے ذریعے عام تعلیم دی جاتی ہے' اس نظام میں یہ بات پیش نظر ہوتی ہے کہ معاشرے میں بیماری نہ پھیلے یا بیماری کی رفتار کو روکا جائے یا بیماری کو حتی الامکان آگے بڑھنے نہ دیا جائے' احتیاطی تدابیر کا علم عام کرنے سے کسانوں کو بھی آرام ملتا ہے کارخانے میں کام کرنے والے مزدوروں کو بھی اور طالب علموں کو بھی۔

الغرض ایک عام خاندان سکھ اور چین سے زندگی بسر کرتا ہے۔ بظاہر دانتوں کا درد بڑی معمولی بات ہے مگر گھر میں کسی فرد کو دانت کا درد ہو جائے تو وہ نہ سو سکتا ہے اور نہ گھر والے آرام کرسکتے ہیں۔ اگر وہ نیند پوری نہ کرسکے گا تو دوسرے دن دفتر نہ جاسکے گا۔

دنیا میں کوئی ایسا ملک نہیں ہے جو علاج معالجے کے ذریعے امراض پر قابو پاسکے۔ خواہ امیر ملک ہی کیوں نہ ہو۔ بیماریوں پر کنٹرول حفاظتی اقدامات کے ذریعے ہی کیا جاسکتا ہے۔ رفاہی اور فلاحی مقاصد کے لئے قائم ہونے والے ٹرسٹ اس جانب متوجہ ہوں اور حکومت بھی کچھ توجہ دے تو مثبت نتائج برآمد ہوسکتے ہیں افسوس تو یہ ہے کہ جو لوگ حکومت کی طرف سے اس کام پر مامور ہیں خواہ وہ ڈاکٹر ہوں یا نہ ہوں' ان کا فنی امور میں رجحان کم ہوتا ہے۔

یہ مفروضہ نہیں بلکہ ایک حقیقت ہے کہ میڈیکل پریکٹشنر ڈاکٹر سرجن اس کام میں ابھی تک دلچسپی نہیں لیتے حالانکہ یہ سائنس ملکی فائدے کی سائنس ہے انہوں نے اس طرف اقدامات کئے ہی نہیں۔ یہ طریقہ اس وقت کامیاب ہوسکتا ہے جب قوم کا ہر فرد اس بات کی ضرورت محسوس کرے۔ یونیورسٹی کے انڈر اسٹڈی بورڈ میں حفاظتی امور کا علیحدہ شعبہ قائم کیا جائے۔ یہ سائنس اس طرح پھیل سکتی ہے۔بنی نوع انسان کو بیماریوں سے نجات دلانے کے لئے احتیاطی اور حفاظتی امور کی سائنس کو عام کرنا ضروری ہے ان اصولوں کے مزید کئی فائدے ہیں۔ اس کے تحت کسی آبادی کا جائزہ

لینے کے لئے بنیادی ڈینٹل سروے کیا جاتا ہے اس سروے میں یہ معلوم ہوتا ہے کہ

(الف) بیماریوں کی کیفیت کیا ہے

(ب) بیماری کس قسم کی ہے

(ج) بیماری کس قسم کی ہے

(د) بیماریوں کا پھیلاؤ کس تناسب سے بڑھ رہا ہے

اس عمل سے جائزہ لیا جاتا ہے کہ بیماریوں کو کیسے روکا جاسکتا ہے اور یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کیا وہ بیماری غریب طبقے میں ہے' متوسط طبقے میں ہے یا امیر لوگوں میں' اور کیا صرف مردوں میں زیادہ ہے یا خواتین بھی اس بیماری کا شکار ہیں اور کیوں ہیں۔

دانتوں کے امراض کی روک تھام کے لئے اکثر ممالک میں حفاظتی امور کے شعبے قائم ہیں ایران بھی ان ملکوں میں شامل ہے پاکستان میں حکومت پنجاب نے محدود پیمانے پر کالج آف کمیونٹی میڈیسن میں ایک ایسا ہی شعبہ قائم کرکے فرض شناسی کا ثبوت دیا ہے۔ یہ شعبہ اپنے دائرے میں اپنے محدود وسائل کے تحت بہترین خدمات انجام دے رہا ہے۔ اس شعبے میں علاج معالجہ بھی کیا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے کام بھی کیا جاتا ہے کہ امراض کے علاج اور حفاظتی امور کی سائنس کے درمیان پائے جانے والے فاصلے کو کم سے کم کیا جائے اور جو ڈاکٹر ایسا رجحان رکھتے ہیں انہیں دیہات میں جاکر فیلڈ میں کام کرنے کا موقع دیا جاتا ہے۔

ڈینٹل ہائجینسٹ

اس کے لئے دو سال کا کورس کرایا جاتا ہے اور تربیت یافتہ افراد کو دیہاتوں کے اسکولوں میں بھیجا جاتا ہے جہاں برش کرنے کا طریقہ اور منہ کی صفائی کے طریقے بتائے جاتے ہیں اور اگر ضرورت پڑے تو فلورائیڈ کا پیسٹ یا کلی بھی کرائی جاتی ہے۔

1- فیملی پلاننگ کے ورکروں کے ادارے

2- لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے اسکول

www.freepdfpost.blogspot.com

3- نرسنگ اسکول

ان اداروں میں ڈینٹل ایجوکیشن کے کورس پڑھائے جائیں تاکہ یہاں سے فارغ ہونے والے طلباء لوگوں کو تندرستی کا مفہوم بتائیں۔

مذہبی ادارے

اوقاف کے یتیم خانوں اور مذہبی مدرسوں میں دانتوں کی تعلیم پر زیادہ زور دیا جائے تاکہ یہ متحرک ادارے لوگوں میں تعلیم دینے کے سلسلے کو جاری رکھ سکیں اور لوگوں کو صحیح علم سے روشناس کرائیں۔

تعلیمی ادارے

پرائمری، مڈل، ہائی اسکول اور پاکستان کی یونیورسٹیوں کے جو ادارے کام کر رہے ہیں ان میں اس مقصد کی بھی تعلیم دی جائے تاکہ یہ دوسرے لوگوں کو تعلیم دے سکیں۔

تدریسی کتابیں

ہماری آبادی کا بیشتر حصہ میٹرک کی تعلیم تک ہی محدود ہے کچھ بچے تو اس سے قبل تعلیم کو خیرباد کہہ دیتے ہیں اس قسم کے لوگوں کے لئے نصاب میں دانتوں کی صفائی اور صحت کے اصول رکھے جائیں تاکہ ان کو بھی ہیلتھ ایجوکیشن کی تعلیم دی جاسکے اسی طرح دیگر انگریزی سکولوں کے بچوں کے نصاب میں بھی اس مضمون کو لازمی قرار دیا جائے۔

ذرائع ابلاغ اخبارات، ریڈیو پر بھی دانتوں کے متعلق لیکچر دیئے جائیں تاکہ ان سے عوام کو فائدہ پہنچے۔

دانتوں کی صحت کے ہفتے منانا

جس طرح پہلے دانتوں کے ہفتے منائے جاتے تھے اسی طرح اب بھی منائے جائیں

ایسا کرنے سے ہیلتھ ایجوکیشن عام ہو سکتی ہے، ہیلتھ ایجوکیشن کے عمل سے بہت سی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

چودھواں باب

دانتوں کی صفائی اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ مسواک منہ کی پاکی کا سبب اور پروردگار کی خوشنودی کا باعث ہے۔ حضرت ابو ایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ حضورؐ نے فرمایا کہ چار باتیں رسولوں کے طریقوں سے ہیں۔ حیا کرنا' خوشبو لگانا' ناک صاف کرنا اور مسواک کرنا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم مسواک کرتے تھے پھر مجھے دے دیتے تاکہ میں اسے دھو ڈالوں۔ ایک اور حدیث کے مطابق حضور نے فرمایا کہ جبریل علیہ السلام میرے پاس آئے اور مجھے مسواک استعمال کرنے کا حکم دیا۔ پہلے میں ڈرا کہ مسواک کی زیادتی سے کہیں زبان نہ چھل جائے حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ حضور نے فرمایا کہ میں نے تم سے مسواک کے متعلق بہت کچھ بیان کیا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے حضور سے سنا ہے کہ وہ فرماتے ہیں کہ اگر میں مشکل نہ سمجھتا تو اپنی امت پر مسواک کرنا لازمی قرار دیتا۔ اس حدیث کے بعد دیکھا گیا کہ زید بن حارث جب نماز کے لئے آتے تو مسواک ان کے کان پر اس طرح رکھی ہوئی تھی جیسے قلم لگا ہوتا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا کہ اگر میں

اپنی امت پر یہ بات مشکل نہ جانتا تو اس کو یہ حکم دیتا کہ وہ عشاء کی نماز دیر سے پڑھے اور ہر نماز سے پہلے مسواک کرے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے پوچھا گیا کہ حضورؐ جب باہر سے گھر میں تشریف لاتے تھے تو سب سے پہلے وہ کیا کام کرتے تھے انہوں نے جواب دیا کہ سب سے پہلے آپ مسواک کیا کرتے تھے۔

حضرت عذیزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ حضور جب رات کو تہجد کی نماز کے لئے اٹھتے تو منہ دھو کر مسواک سے دانت صاف کرتے تھے۔

ان تمام احادیث سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ حضور منہ کی صحت و صفائی اور دانتوں کی حفاظت پر بہت زور دیتے تھے یہ کہنا بجا ہوگا کہ حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم دنیا میں سب سے پہلے ڈینٹل ایجوکیٹر بھی تھے اور دانتوں کی صفائی کی اہمیت سب سے پہلے آپ ہی نے بیان فرمائی حدیث نبوی پر غور کریں کہ آپ باہر سے گھر میں تشریف لا کر سب سے پہلے مسواک کیا کرتے تھے اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان باہر جاتا ہے تو ماحول کے جراثیم اثرانداز ہوسکتے ہیں رطوبت پیدا ہونے کا اندیشہ اور بیکٹیریل پلاک پیدا ہونے کا خدشہ ہوسکتا ہے اس لئے باہر سے آتے ہی منہ کی صفائی کرتے اور یہ بہت ہی اہم بات ہے۔

اگرچہ مسواک کرنا سنت ہے لیکن حضور کی ان احادیث سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ آپ کو امت کی بڑی فکر تھی اور امت پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالنا چاہتے تھے ورنہ مسواک کرنا فرض میں شامل ہوتا۔ یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ منہ کی صفائی دانتوں کی صفائی یا بیماریوں سے بچاؤ انسان کا اہم فریضہ ہے۔ اگر معاشرے میں ہر فرد یہ خیال رکھے تو کئی بیماریوں سے انسان محفوظ رہ سکتا ہے۔

حضورؐ نے فرمایا جس نے میری سنت سے اس وقت محبت کی جب لوگ سنت ترک کرچکے ہوں وہ جنت میں میرے ساتھ ہوگا۔

اگر ہم منہ کی صفائی کو ڈاکٹری نقطہ نظر سے نہ بھی دیکھیں اور سنت نبوی پر عمل کریں تو ہمیں روحانی تسکین ہوگی اور اس بات سے حضور کے ہمراہ جنت میں مقام

www.freepdfpost.blogspot.com

حاصل ہوگا۔ ہم جس قدر عملی رنگ اختیار کریں اتنا ہی بہتر ہوگا۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ مسواک کرنا فطرتی باتوں میں سے ایک بات ہے۔ حضورؐ نے مسواک کرنے کے طریقے بھی وضع فرمائے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ مسواک کا رخ مسوڑھوں سے دانتوں کی طرف ہو یعنی اوپر والے جبڑے سے نیچے والے جبڑے کی طرف پہلے مسواک کو نرم کریں اور پھر حضورؐ کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کیا جائے حضورؐ نے جو طریقے بتائے ہیں وہی سائنس کا ترقی یافتہ دور بھی بتا رہا ہے۔

دانتوں کے امراض کی وجوہات تین قسم کی ہیں۔ ان کے تین دائرے ہیں۔

1- دانت کا دائرہ

2- خوراک کا دائرہ

3- جراثیم کا دائرہ

اسلام نے جدید سائنس کے وضع کردہ ان تین دائروں کے بارے میں سینکڑوں سال پہلے تصریح کر دی تھی ان دائروں میں مسواک دانتوں کی صفائی کا فلسفہ اور جراثیم کو ختم کرنا شامل ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ آپ سے کسی نے پوچھا کہ حضورؐ رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد سب سے پہلے کیا کام کرتے تھے۔ آپؓ نے فرمایا کہ حضور سب سے پہلے مسواک کیا کرتے تھے اس بات میں کتنی حکمت اور جدیدیت ہے کہ جو بات آج سے صدہا سال پہلے حضور نے فرمائی تھی اس کی افادیت سے اس سائنسی دور میں بھی انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے علاوہ آپ کے فرمان کے مطابق بغل کے بال اتارنا' ناف کے نیچے کے بال کاٹنا' ختنے کرانا' خالص سائنسی نقطہ نظر سے بھی اس مہذب دور میں صحت و صفائی کی علامات ہیں۔ ان پوشیدہ جگہوں پر رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر ان سے بدبو آتی ہے لہٰذا حضورؐ نے ان جگہوں سے بال کاٹنا لازمی عمل قرار دیا ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق ان ملکوں میں جہاں ختنے نہیں ہوتے سرطان کا مرض عام ہے۔ ختنے نہ ہونے کی صورت میں تیزاب کے نمکیات کرسٹل کی صورت ہو کر مقامی جگہ پر سوزش پیدا کرتے ہیں۔

اگر دانت صاف نہ ہوں تو جسم میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ حضورؐ

کی یہ خواہش تھی کہ اسلام کا ہر فرد صحت مند ہو اور صحت مند فرد ہی کسی قوم کی بنیادی طاقت ہوتے ہیں۔

آپ کے پاس اس وقت سرجری یا ادویات نہیں تھیں مگر آپ نے معاشرے کی دیکھ بھال' حفاظتی امور سے کی جس سے لوگوں کے دانت تندرست' توانا اور چمکدار ہوگئے' یہ بات صرف مسواک کی مرہون منت تھی۔

ایک جنگ کا واقعہ ہے دونوں طرف کی فوجیں آمنے سامنے تھیں۔ مسلمان سپاہیوں نے درختوں کی ٹہنیوں کو توڑ توڑ کر مسواک کرنا شروع کر دیا۔ جب دشمن کی فوج نے یہ دیکھا کہ یہ درختوں کو بھی کھا جاتے ہیں تو انسان کا کیا حال کریں گے اور اس بات سے وہ خوفزدہ ہو کر بھاگ کھڑے ہوئے۔

بعض صورتوں میں شادی شدہ عورتیں ہمارے کلینک میں آئیں اور انہوں نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب ہمارے سامنے والے چار ٹیڑھے دانت نکال دیں اور ہمیں ایک مصنوعی پلیٹ دے دیں میں ہنس پڑا۔ میں نے کہا اب کیا ضرورت ہے' انہوں نے بتایا کہ میرے بچے مذاق کرتے ہیں کہ امی آپ کے دانت ٹیڑھے ہیں۔

کئی ایسی عورتیں بھی آئیں جو عمر رسیدہ تھیں مگر ان کے بچے جوان تھے وہ اپنے ٹیڑھے دانتوں کو سیدھا کرنے کی خواہش کر رہی تھیں۔ میں نے مسکرا کر پوچھا کہ اب کیا ضرورت ہے عمر بھی بیت گئی' انہوں نے جواب دیا۔ ڈاکٹر صاحب کیا کریں لڑکے کا رشتہ مانگنے جانا ہے لڑکی والے کیا کہیں گے کہ اس کی ماں کے دانت باہر ہیں۔

لہٰذا ان سارے مریضوں کی دلجوئی کرنی پڑی کیونکہ اس عمر میں ٹیڑھے دانتوں کا صحیح کرنا دشوار عمل ہوتا ہے۔ ہمارے پاس کئی ایسی مثالیں بھی ہیں کہ جن خواتین کے دانت تھوڑے بھدے تھے یا دانتوں کے درمیان خلا زیادہ تھا یا دانت تھوڑا باہر تھے اور عمر کے ساتھ ساتھ بدنما ہوگئے تھے ان کے خاوند دانتوں کو نکالنے کا مطالبہ کرتے تھے کیونکہ انہیں ایسے دانت اچھے نہیں لگتے تھے۔ کہی جگہوں پر تو بھدے دانتوں کی وجہ سے دوسری شادی تک نوبت آگئی جوان بچے بچیاں چھوڑ کر ابا دولہا بن کر دوسری شادی رچا بیٹھے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

کچھ بچیاں ایسی بھی ہیں جن کو ٹیڑھے دانتوں کے عوض تعلیم منقطع کرنا پڑی۔ ہمارے پاس اسکول کی ایک طالبہ تھی اس نے اسکول جانا اس لئے ترک کر دیا کہ سہیلیاں اس کے نام رکھتی تھیں۔

لہٰذا

1- ٹیڑھے دانتوں کی حفاظت اور ان کی دیکھ بھال مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لئے بہت ضروری ہے۔

2- ٹیڑھے دانتوں سے خوراک کے ذرات باہر نہیں نکالے جاسکتے' صفائی نہ ہونے سے دیگر امراض پیدا ہوسکتے ہیں۔

3- ٹیڑھے دانتوں کو سیدھا کرنے کا علاج تیرہ سال کی عمر تک ہوسکتا ہے۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا علاج میں دشواری ہوتی جائے گی۔

4- بعض اوقات معمولی علاج سے ٹیڑھے دانت ٹھیک ہوسکتے ہیں۔

5- باقاعدہ معائنہ اس علاج کے لئے ضروری ہے۔

بچے کے بیمار دانت اور مسوڑھے کی سوجن

گندے دانت اور بیمار مسوڑھے

کینسر کی ابتدائی نشوونما

کنکرم اور اس (مرض) کا ایک مریض

آتشک کا اثر

پندرھواں باب

دانتوں کی صفائی اور ٹوتھ پیسٹ

ٹوتھ پیسٹ یا کوئی پاؤڈر تکنیکی اعتبار سے ڈینٹی فریسی کہلاتا ہے۔ اس میں وہ اجزاء شامل ہوتے ہیں جو ٹوتھ برش کے ذریعے دانتوں کی سطح اور اردگرد کی ساختوں سے Plaque کو ہٹنے سے روکتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے سلسلے میں زمانہ قدیم سے جڑی بوٹیوں' درختوں کی شاخوں' شہد اور تیزابی مادوں جیسی اشیاء کو بھی دانتوں کی صفائی کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ تاریخ اس بات کی شاہد ہے کہ علاج کے لئے بچوں کے پیشاب' خرگوش کے دماغ' گھوڑے کے سم اور اسی قبیل کی اور بہت سی اشیاء کو شامل کرکے دانتوں کے امراض کے علاج اور صفائی کے لئے سفوف بنانے کی اور بہت سی اشیاء کو شامل کرکے دانتوں کے امراض کے علاج اور صفائی کے لئے سفوف بنائے جاتے ہیں۔ تقریباً 150 سال قبل تک بادام کے چھلکے' ابجوائن' لونگ اور دیگر ایسی ہی اشیاء کو پیس کر اور چھان پھٹک کرکے پاؤڈر بنائے جاتے تھے کہ جن سے دانتوں کی صفائی اور علاج مقصود ہوتا تھا۔ ایسے افراد جن کی عمر پچاس یا اس سے تجاوز کرتی ہے' جب ہمارے پاس آتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ وہ کوئلہ پیس کر یا پرانی بھربھری اینٹیں پیش کر ان سے دانتوں کی صفائی کا کام لیتے رہے ہیں۔ ایسے افراد کو نقصانات کا اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ دانتوں کی مختلف بیماریوں کے سلسلے میں ہم سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔

جدید دور ٹوتھ پیسٹ اور مختلف میڈیاز کے ذریعے اشتہار بازی کا دور ہے۔ الیکٹرانک میڈیا نے رائے عامہ کو اپنے حق میں کرنے کے لئے ایک زبردست کردار ادا

www.freepdfpost.blogspot.com

کیا ہے اور لوگ اس اشتہار بازی سے بہت حد تک متاثر نظر آتے ہیں۔ اس کا مشاہدہ جب ہم ترقی یافتہ ممالک کے حوالے سے کرتے ہیں تو وہاں پر ایک بالکل نئے دور نے جنم لیا تھا۔ ثقافتی قدریں تبدیل ہوئیں اور اس کے ساتھ ساتھ اقتصادی حالات بھی بہتر ہوئے۔ اس اقتصادی خوشحالی نے صفائی اور رہن سہن کے لئے نئے رویوں سے روشناس کروایا۔

صفائی کے مقاصد

جمالیاتی اقدار کے حامل افراد اور بہت سی حسیات کے علاوہ دانتوں کی صفائی اور دانتوں کو چمکانے وغیرہ کو اپنی سوسائٹی کے حوالے سے اپنی شخصیت کا ایک لازمی جزو سمجھتے ہیں اور بسا اوقات یہ کہتے ہوئے سنا گیا کہ ہم اپنے دانتوں کی حفاظت کے لئے فلاں میڈ یکیٹڈ ٹوتھ پیسٹ اور فلاں خاص برش استعمال کرتے ہیں۔ اونچی سوسائٹی کی بعض خواتین پارٹیوں میں شمولیت کے وقت منہ سے خوشبو آنے یا دانت صاف نظر آنے کے لئے ٹوتھ پیسٹ اور برش استعمال کرتی ہیں۔ گویا ایسے افراد کے لئے ٹوتھ پیسٹ Society Status بن گیا ہے۔ ایسے افراد چونکہ بطور فیشن پیسٹ استعمال کرتے ہیں اس لئے انہیں بیماری یا صفائی کے مقاصد سے کوئی غرض نہیں ہوتی۔ یہی افراد جب کسی دانتوں کی تکلیف کی وجہ سے علاج کی غرض سے تشریف لاتے ہیں تو ان کے منہ اس قدر پیپ سے بھرے ہوتے ہیں کہ زبان بیان سے قاصر ہے۔ اس کی وجہ صرف اتنی ہے کہ وہ صفائی کے اوقات' طریقہ کار اور مقاصد سے ناآشنا ہیں چونکہ ٹیلی ویژن پر اشتہارات ذوق و شوق میں اضافے کا باعث بنتے ہیں اور مالی خوشحالی اس میں مد و معاون ثابت ہوتی ہے اس لیے وہ ٹوتھ پیسٹ سے استفادہ تو کر لیتے ہیں لیکن ٹوتھ پیسٹ صرف صفائی کا سبب بنتی ہے' بیماری کا نہیں۔ ہم نے اس سلسلے میں سروے کیا۔ ہمارے سروے بین الاقوامی سروے سے مطابقت رکھتے ہیں کہ لوگ اسے صرف زمانہ حاضر کی خوبی سمجھ کر کرتے ہیں۔ صفائی کے کیا مقصد ہیں انہیں ہم اس مضمون میں واضح کرنے کی کوشش کریں گے۔

صفائی کیسے کی جائے؟ اور ٹوتھ پیسٹ کیوں استعمال کیا جائے؟ اور یہ کیا کام کر سکتی

ہے؟ ظاہر طور پر دیکھا جائے تو اس سے صفائی ہو جاتی ہے۔ ٹوتھ پیسٹ کی خوشبو سے دل مطمئن ہو جاتا ہے منہ کی بدبو کم ہو جاتی ہے لیکن یہ سب کچھ بیماری کا علاج تو نہیں ہے صرف اور صرف صفائی کا ایک ذریعہ ہے۔

ٹوتھ پیسٹ کے اجزائے ترکیبی

-1 ٹوتھ پیسٹ میں بنیادی صفائی کے عناصر جس میں

Cleamind Polishind Agemt S 25.60%

-2 Plaque کو ہٹانے والے اجزاء Detergents Upto 2%

-3 نمی کو قائم رکھنے والے اجزاء Humectants 20 to 40%

-4 پیسٹ کو یکجا کرنے والے اجزاء Binding Agents Upto 2%

-5 خوشبو پیدا کرنے والے اجزاء Flavouring Agents Upto 1.5%

-6 پانی Water 15 tO 50%

-7 رنگ' خوشبو اور ادویات کو قائم رکھنے والے اجزاء

Colours-Preservative sweeteners stabalizer upto 2% بنیادی طور پر صفائی کے عناصر کے اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔

Calcium Pyropiisosphate کیلشیم پاورفاسفیٹ Cleaming and Polisting Agents

این ہائی ڈرس کیلشیم فاسفیٹ 2 Amhydrous Clacium Pisphaste

Insoloble Sodium Metaphosphate یہ بنیادی اجزاء ہیں۔ یہ اجزاء Abrasive کہلاتے ہیں۔ ان کی کیمیائی کیفیت سے آگاہی حاصل کرنے کے لئے کیمسٹری سے گزرنا پڑے گا۔ لیکن اہمیت کے حامل نکات حسب ذیل ہیں۔ اس کے لئے ان میں ہم مشہور اور ضروری Parameter کو بیان کریں گے تاکہ نفس مضمون اور ٹوتھ پیسٹ کے مقاصد آپ پر عیاں ہو جائیں۔

-1 کیمیائی اور زہریلے اثرات۔ Chemical and Toxicologic Proportion

-2 اجزائے مرکب کی مضبوطی۔ Partical Hardness

www.freepdfpost.blogspot.com

3- اجزاء کی جسامت۔ Partical Size

4- اجزاء کی شکل و شباہت۔ Partical Shape

ان اجزاء کی ترکیب کا اندازہ ایسا ہے کہ وہ صفائی کے اقدام میں بااثر ہوتے ہیں۔ ان کی شکل اور جسامت ایسے ترتیب دی جاتی ہے کہ وہ دانتوں کو صاف کرسکتے ہیں۔

دانتوں کی صفائی کا اصل مقصد خوراک کے ذرات' چکناہٹ اور دوسرے لوازمات کو ہٹانا ہے۔ اس مقصد کے لئے جب تجربات کئے گئے تو یہ بات مشاہدے میں آئی کہ ٹوتھ پیسٹ کے علاوہ اکیلا ٹوتھ برش بھی موثر ثابت ہوسکتا ہے اور دانتوں پر چپکنے والی اشیاء کو دور کرنے میں برش بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ برش کے علاوہ آپ زبان پھیر کر اور انگلی سے بھی دانتوں کو صاف کرسکتے ہیں۔ جانور اپنی زبان ہی سے اپنے دانتوں کی صفائی کا عمل کرتے ہیں۔ لہٰذا دانتوں کی صفائی آپ ٹوتھ پیسٹ کے بغیر مسواک یا داتن سے کرسکتے ہیں۔ لب لباب یہ ہے کہ ٹوتھ پیسٹ دانتوں کی بیماری کا علاج نہیں ہے۔ اور نہ ہی منہ اور دانتوں کی صفائی کا مکمل علاج اور نہ ہی منہ اور دانتوں کی کسی معمولی سے معمولی یا پرانی بیماری کے ختم کرنے میں ممد و معاون ثابت ہوسکتی ہے البتہ یہ ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے وقتی طور پر منہ کی بدبو دور ہوسکتی ہے کیونکہ اس میں خوشبو کے اجزاء اور جھاگ پیدا کرنے والے اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ ہر شخص ذہنی اور فکری اعتبار سے نفسیاتی طور پر تو مطمئن ہو جاتا ہے لیکن ایسا باشعور آدمی کوئی نظر نہیں آئے گا جو ٹوتھ پیسٹ کو بطور علاج تسلیم کرلے۔ بنیادی طور پر منہ کی مختلف بیماریوں کی وجوہات کا مشاہدہ کیا جاتا ہے اور اس کے لئے ماہر ڈاکٹر علاج تجویز کرتے ہیں۔ مسوڑھوں کی بیماریوں اور منہ کے دیگر امراض وقتاً" فوقتاً" ہوتے ہیں ان کی وجوہات جرثومی' وائرس اور قوت مدافعت کی کمی کے باعث ہوتی ہیں۔ جب بیماری منہ میں موجود ہو تو ٹوتھ پیسٹ یعنی صرف صفائی اس کا علاج نہیں تو ایسی صورت میں ٹوتھ پیسٹ پر اکتفا لاحاصل ہے۔

علاج کی سہولت رکھنے والے ٹوتھ پیسٹ

Therapeutic Tooth Paste

تقریباً" نصف صدی پیشتر ریسرچ کے بعد (Zamdek H.A) 1950 میں ٹوتھ

پیسٹ میں پینسلین کو شامل کیا گیا۔ اسی طرح Shiere نے 1957 میں Tryothercini کے تجربات ٹوتھ پیسٹ میں کئے۔ یہ سارے تجربات دانتوں کی بیماریوں کی روک تھام کے لئے تھے۔ لیکن ان سارے تجربات کا کوئی خاطرخواہ نتیجہ برآمد نہیں ہو سکا یہ تجربات ناکام رہے۔ اسی طرح G.F Sulsier اور ان کے ساتھیوں نے 1958 میں Sodium Oxalate Sodium Dilydroacetate دانتوں کو کیڑا لگ جانے سے بچانے کے لئے استعمال کیا لیکن بہت کم کامیابی کے مدارج حاصل کرسکے۔

صرف دو ٹوتھ پیسٹ جس میں فلورائیڈ شامل کیا گیا اور وہ بھی خاصی نسبت سے وہ کچھ فائدہ مند ضرور ہوتے ہیں' کچھ ٹوتھ پیسٹ Hypersemsitivity کے لئے اس وقت مارکیٹ میں موجود ہیں جن کے اجزاء Permeability کے کام آتی ہیں اور بیرونی Stimuli مدھم پڑ جاتے ہیں لیکن دانتوں کے خلا یا مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج ایسے ٹوتھ پیسٹ کے بس کی بات نہیں۔

ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش کا استعمال اس وقت بہتر نتیجہ برآمد کرسکتا ہے۔ جب آپ کھانا کھانے کے فوراً" بعد دانتوں کے درمیان والی جگہوں کو صاف کریں' دانتوں پر خوراک کے ذرات کو نہ جمنے دیں جس سے کہ جراثیم کو خوراک مہیا ہوتی ہے اور وہ کسی بھی زہریلے مادے یا رطوبت کا اخراج نہ کرسکیں۔ اس طرح بروقت کارروائی سے آپ کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اگر کسی نے دانتوں کی سطح کو صاف نہ کیا اور صبح کا انتظار کیا تو پھر اس کے بعد چاہے جتنا اچھا' مہنگا' اشتہار والا ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں کچھ فائدہ نہیں ہوگا' صرف ذہنی تسلی ہوگی کہ آپ نے صفائی کرلی ہے اور دانت صاف کرلئے ہیں اور یہ وہ مقام اور وقت ہے جب آپ نے دانتوں کی بیماریوں کو دعوت دے دی۔

دانتوں کی بیماریوں سے بچنے کے لئے آسان طریقہ یہ ہے کہ خوراک کھانے کے بعد صاف کرنا' ریزے نکالنا' ٹوتھ برش کرنے کے بعد خلال یا Plossing بھی ضروری اور لازمی ہے۔ کیونکہ دانتوں کے درمیان والے خلاء کو آپ صرف خلال یا دھاگے سے

www.freepdfpost.blogspot.com

صاف کرسکتے ہیں۔ یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت بھی ہے۔ آپؐ خلال کیا کرتے تھے اور مسواک تو آپ ہر نماز کے وقت وضو سے پہلے فرمایا کرتے تھے۔ اب آپ کو ٹوتھ پیسٹ کی افادیت کا کماحقہ اندازہ ہوگیا ہوگا۔

مسوڑھوں کے امراض میں خون کا رسنا' سوجن ہو جانا' بدبو آنا' زیادہ پانی آنا' ٹھنڈا پانی لگنا' چبانے میں تکلیف ہونا' پیڑہ جم جانا' یہ ایسی کینیشیس ہیں جن کی بنیاد پلاک (Plaque) ہے۔ پلاک جرثوموں کا مجموعہ ہے یعنی ہر ذات پات کے جراثیم اور لیس دار اجزاء جو دانتوں سے چپک کر مسوڑھوں میں پیوست ہوتے ہیں اور اسی طرح مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان کالونیز بن جاتی ہیں۔ جن کی وجہ سے یہ پلاک منہ کی ساختوں کو پوری طرح متاثر کرنے کی مزاحمت رکھتا ہے۔ ان کو ہم بیرونی حملہ آور ایجنٹ کہتے ہیں۔ جسم میں دیگر تبدیلیوں سے' بیماریوں سے' کمزوری سے اور خوراک کی کمی سے بھی ایسے حالات پیدا ہوسکتے ہیں۔ مگر بنیادی وجہ پلاک کے جراثیم ہوتے ہیں۔ جب بیماری کی وجہ جراثیم ہوں اور جراثیم بھی بے شمار اور مختلف نوعیت کے تو ہر نوعیت کے جراثیم کو کسی خاص دوائی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ مخصوص اینٹی بائیوٹک دوائیوں سے ختم ہوتے ہیں۔ جن کو پہلے لیبارٹری میں ٹیسٹ کیا جاتا ہے اور لیبارٹری میں ٹیسٹ شدہ دوائی سے ہی مسوڑھوں کی بیماری کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ایسے اجزاء جن کی تہہ دانتوں پر پیوست ہو جاتی ہے یعنی کہ Catcules کے ڈیپازٹس مشینی آلات سے ہی دور کئے جاسکتے ہیں۔ ادویات مرض کو کنٹرول کرتی ہیں اور اگر سرجری کی ضرورت ہو تو مسوڑھوں کی سرجری کرکے مرض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔ جسے Perlodontal surgery کہتے ہیں۔ ساری زندگی کے تجربات اور تشخیص جس میں دوائیوں سے علاج اور سرجری سب کچھ ہی شامل ہے ہم نے کسی ایسے ٹوتھ پیسٹ کو نہ سنا نہ دیکھا جس سے دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج ہوسکے۔ ہاں صفائی ضرور ہو جاتی ہے اور بس یہ محض صفائی کا ذریعہ ہے۔

میڈیکیٹیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال اور ڈاکٹر مشورہ

ہمارا فلسفہ اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ ادویات شدہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کی

جائے۔ اگر کوئی ادارہ یا کمپنی کلیم کرتی ہے تو پھر ادویات کی صورت میں ڈاکٹر سے علاج مشورہ ضروری ہو جاتا ہے۔ ٹوتھ پیسٹ میں جو مختلف اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں ان سے دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے خطرناک نقصانات ہوسکتے ہیں۔ بچے اکثر ٹوتھ پیسٹ چبا لیتے ہیں اور وہ پیٹ میں چلی جاتی ہے اس سے بہت سے مضر صحت امراض پیدا ہوسکتے ہیں۔ کچھ لوگ انگلی سے ٹوتھ پیسٹ کرتے ہیں کیونکہ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ اگر برش کیا تو دانتوں سے خون خارج ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس صورت میں بھی پیسٹ پیٹ میں جاکر بیماری اور امراض کا سبب بن سکتی ہے۔

جدید دور سائنس کا دور ہے۔ اس سائنٹفک دور میں ریسرچ کے بغیر ہم کوئی بھی دعویٰ نہیں کرسکتے کہ فلاں ٹوتھ پیسٹ اتنی بیماریوں کا علاج ہے اور چونکہ ہر انسان کی ساخت اور اس کی نشوونما مختلف ہے۔ اس لئے ایک ہی دوائی کا ہر مریضہ پر اطلاق نہیں ہوسکتا۔ اگر کوئی ادارہ یا کمپنی کلیم کرتی ہے کہ اس کی فلاں دوائی سے مسوڑھوں کا ورم ٹھیک ہو جاتا ہے تو ہمیں دیکھنا ہوگا کہ کسی مستند ادارے کی سرپرستی میں اس ٹوتھ پیسٹ پر ریسرچ کا معیار کیا ہے؟ بین الاقوامی سٹینڈرڈ پر پورا اترتی ہے یا نہیں۔ لیبارٹری میں ریسرچ ہوئی ہے یا نہیں کس نے کی ہے؟ کب کی ہے؟ کتنے انسانوں پر کی ہے؟ جانوروں پر ریسرچ ہوئی ہے یا نہیں تفصیل چاہیے۔

ایسے افراد جنہوں نے ایک خاص مدت تک ٹوتھ پیسٹ استعمال کیا اس کے بعد ان کے خون کے اجزاء کی مکمل تحقیق ہوئی اور کیا ان ادویات یا ٹوتھ پیسٹ کے نگل جانے سے گردے پھیپھڑے آنتیں اور معدہ تو متاثر نہیں ہوا۔

ہمارے پاس اور جلد کے ماہرین کے پاس اکثر ایسے مریض آتے ہیں جن کو منہ کے پاس الرجی ہوتی ہے' بے انتہا تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں' منہ پر چھالے نکل آتے ہیں' رخسار پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ غیرمعیاری بازاری اشتہاری منجن اور پیسٹ کا کرشمہ ہے۔ کسی ٹوتھ پیسٹ میں کوئی بھی دوائی ڈال کر دعویٰ کر دینا آسان ہے لیکن اس کا سنبھالنا مشکل ہے۔ کسی ادارے کا یہ دعویٰ کہ فلاں ٹوتھ پیسٹ کے استعمال سے مسوڑھوں کا ورم Bleeding بند ہوگئی یا ہو جاتی ہے

www.freepdfpost.blogspot.com

یہ بات یا یہ دعویٰ سراسر غلط غیر مستند اور لغو ہے۔ اگر کسی کو آرام محسوس ہوتا ہے تو وہ ٹوتھ پیسٹ کی بدولت نہیں بلکہ صفائی کا عمل آرام و سکون اور چین دے رہا ہے۔ جب تک مسوڑھوں کے ورم اور خون آنے کی وجہ معلوم نہ ہو اور مسوڑھوں کے ماہر علاج نہ کریں تب تک جو کچھ بھی ہو گا بس تک بازی ہی ہو گی۔

بعض کمپنیاں یا ادارے اپنی وقتی شہرت کے تحت اپنے نام کے ساتھ انٹرنیشنل لگا لیتے ہیں۔ اس قبیل کے اور الفاظ بھی ظاہری زیب و زینت کے لئے استعمال کر لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ دانتوں کی مختلف بیماریوں اور مسوڑھوں کے ورم کے علاج کا دعویٰ بھی کرتے ہیں۔ یہ سب کچھ کاروباری ہتھکنڈے ہیں جن کا حقیقت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔

اس دور میں دعویٰ تو بہت کئے جا رہے ہیں لیکن دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماری کا علاج یا تکلیف کو دور کرنے کا دعویٰ ٹوتھ پیسٹ کے ذریعے کرنا بے بنیاد غلط اور ہوائی قلعے بنانے کے مترادف ہے ٹوتھ پیسٹ صرف اور صرف صفائی کا عمل کر سکتی ہے اس میں صفائی اور رگڑ کے اجزاء اور صابن کے اجزاء ہوتے ہیں۔ اگر متواتر ٹوتھ برش سے صفائی ہوتی رہے تو Plaque نہیں بن پاتا کیونکہ صفائی سے خوراک کے ذرات اور چکناہٹ دور ہو جاتی ہے یہ عمل آپ خالی برش سے بھی کر سکتے ہیں۔ نمک اور پھٹکری کا برابر کا محلول بنا کر اس سے بھی کیا جا سکتا ہے۔ نہانے والا صابن بھی استعمال ہوتا ہے۔

میڈی کیٹیڈ ٹوتھ پیسٹ صرف ڈینٹل سرجن ہی تجویز کر سکتا ہے جو پہلے تشخیص کرے۔ لیبارٹری میں تحقیق اور تشخیص کے بعد اگر اس کا علم اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے تو حساسیت کے لئے تجویز کر سکتا ہے۔

دانتوں میں کیڑا لگنا

دانتوں میں کیڑا لگنا جراثیم کا ہی مرہون منت ہے۔ تیزابی کیفیت سے منہ کی پی ایچ ph کم ہوتی ہے کیونکہ میٹھی اشیاء پر جراثیم اثر انداز ہوتے ہیں اس وجہ سے

تیزاب اور خلاء پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے بچاؤ کے لئے بے شمار چیزیں ہیں لیکن ٹوتھ پیسٹ جس میں فلورائیڈ ہو وہ خلا بننے میں کمی کر سکتا ہے۔

میڈی کیٹیڈ ٹوتھ پیسٹ اگر زیادہ عرصہ تک استعمال کی جائے تو جراثیم عادی ہو جاتے ہیں اور وہ زیادہ Conoloniztion کرتے ہیں اور منہ کے اندر غدود (glands) لعاب دہن کم پیدا کرتی ہیں۔ ذریعے والے خلے بند ہو جاتے ہیں۔ الرجی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہیں اور جسم میں ٹوتھ پیسٹ کی بدولت داخل شدہ ادویات نقصانات کرتی ہیں۔ لہٰذا ایسے عمل سے گریز کرنا چاہیے جس سے پیسے بھی خرچ ہوں اور جسم پر ادویات کے زہریلے اثرات بھی مرتب ہوں۔

عام اوارے یا کمپنیاں تو کسی بھی فارمولے یا کسی بھی قسم کا دعویٰ نہیں کرتیں۔ نہ ہی ریسرچ کا تذکرہ ہوتا ہے۔ بس جو جی میں آیا تحریر کر دیا خوشنما اور دیدہ زیب ڈبی بنائی کسی خاتون کی تصویر کے ہاتھ میں برش تھمایا اور اشتہار دے دیا۔ انہیں یہ بھی نہیں معلوم کہ جو تصویر دی گئی ہے اس میں استعمال کا طریقہ بھی غلط اور برش پکڑنے کا انداز بھی غلط ہے یہ چونکہ اشتہاری دنیا ہے اس لئے سمجھ دار لوگ ایسی چیزوں سے پرہیز کرتے ہیں۔

خوراک کی اقسام

دور جدید میں اہل ثروت اپنے روایتی مشرقی دانتوں سے بھی دور ہوتے جا رہے ہیں اور اپنی روزمرہ کی خوراک میں نشاستہ دار اشیاء اور نرم غذائیں دانتوں اور درمیانی خلال میں چپک جاتی ہیں جس کے سبب دانت پر plaque بن جاتا ہے اور مسوڑھے مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ٹوتھ پیسٹ میں مٹھاس ہوتی ہے۔ یہ مٹھاس یا کسی اور قسم کی مٹھاس اگر بچے زیادہ دیر تک منہ میں رکھیں گے تو تیزابی کیفیت پیدا ہو جائے گی اور دودھ کے دانتوں کے علاوہ مستقل پکے دانت پر بھی خلا (Cavity) بن جائے گی۔ وہ بچے جو میٹھے دودھ کی بوتلیں منہ میں رکھتے ہیں یا میٹھی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں یا دودھ کی چوسنی' بوتل یا ادویات کھاتے ہیں ان کے منہ میں بھی خلا زیادہ پائے

www.freepdfpost.blogspot.com

جاتے ہیں۔

کیا میڈی کیٹیڈ ٹوتھ پیسٹ دانتوں کی کسی بیماری کا علاج ہے؟

ٹوتھ پیسٹ کسی بیماری کا علاج نہیں صرف بیماری کو روکنے کے لئے کیمیکل طریقہ صفائی ہے۔ ٹوتھ پیسٹ' داتن' دنداسہ' مسواک یا انگلی سے کیا جاتا ہے۔ اس سے لیس دار مادہ دانتوں کی سطحوں اور خلاؤں میں اکٹھا نہیں ہوتا۔ اس لئے جراثیم کو خوراک میسر نہیں آتی۔ جس کی وجہ سے بیماری کے حملے کو روکا جاسکتا ہے۔ جیسا کہ پہلے کہا جاچکا ہے۔ بیماری کی وجوہات مختلف ہوتی ہیں۔ علاج کا پہلا گر یہ ہے کہ بیماری پیدا کرنے والے عناصر کی نشاندہی کی جائے اور ایسے جراثیم یا عناصر کو یا امراض کو ختم کیا جائے۔ مثلاً" مسوڑھوں کی بیماری خاص قسم کے جراثیم کی مرہون منت ہے پلاک کی صورت میں مسوڑھے اور دانت کے درمیان خلا بن جاتا ہے۔ یہ جراثیم کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ یہاں پر عمل مدافعت اور بلاواسطہ اور بالواسطہ عمل پیدا ہوتے ہیں۔ جراثیمی قوتیں جب اکٹھی ہوتی ہیں تو مختلف اقسام کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو دانت کی ہڈی پر اثرانداز ہوتی ہیں۔

اور کچھ ایسے عوامل ہوتے ہیں جو مقامی ساختوں کے خلیوں کے عمل کو کم کرتے ہیں۔

اس طرح ہم صرف تحقیقی علم اور لیبارٹری کی مدد سے بیماری کا تعین کرپاتے اور علاج ڈھونڈتے ہیں نہ کہ اس کا ایک پیسٹ علاج ہے اگر ٹوتھ پیسٹ میں اتنی صلاحیت ہوتی تو ساری دنیا میں بیماریوں کا علاج صرف ٹوتھ پیسٹ سے کیا جاتا اور پروفیسر بننے علاج گاہیں قائم کرنے یا جدید طریقہ علاج یعنی سرجری کی اہمیت و ضرورت کیا تھی۔ مغربی ڈاکٹر ریسرچ کرتے اور ایسا نسخہ ایجاد کرتے جو کسی بھی ٹوتھ پیسٹ میں شامل کر دیتے اور مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں دور ہو جاتیں اور ڈاکٹروں کی ضرورت نہ رہتی۔

مسوڑھوں کے امراض

سوزش مسوڑھوں کی شروع کی بیماری ہوتی ہے۔ ان ساختوں کی تباہی جو جراثیم کے عمل سے ہوتی ہے اور مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان خلا یا پاکٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ پاکٹ میں خاص کر نقصان دہ اجزاء پیدا ہوتے ہیں۔ جراثیم کا اثر مریض کی قوت مدافعت کو کمزور کرتا ہے اور پاکٹ یا خلا کے اندر ایک جرثومہ ایسی قوت رکھتا ہے جو انسانی خون کے سفید خلیوں کو ختم کرسکتا ہے اور مسوڑھوں کے نچلے حصے کی ہڈی جس میں دانت کی جڑ ہوتی ہے اس کے خلیوں کو ختم کرسکتے ہیں۔

ٹوتھ پیسٹ اور علاج

ہم یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ نہ تو کوئی میڈسن ہے اور نہ علاج بلکہ ٹوتھ برش کے ساتھ ایک ذریعہ ہے جس میں کیمیکل عمل سے جراثیم کو دانتوں اور دیگر ساتھ والی سطحوں پر بننے سے روکتا ہے اور یہ خوبی ٹوتھ پیسٹ کی نہیں انسان کے اپنے عمل یعنی کیمیکل ذریعہ انتخاب سے ہے۔

بے شمار ڈاکٹرز کی ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ایسی ٹوتھ پیسٹ کہ جس میں کوئی میڈسن شامل کی گئی ہو کو زیادہ دیر تک زیر استعمال رکھنے سے ہوسکتا ہے متعلقہ صفائی میں کمی واقع ہو۔ لیکن دوسرے امراض کے فروغ کا اندیشہ بہت زیادہ ہوتا ہے کہ جراثیم مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں اور یہ ٹوتھ پیسٹ یا اس کا مرکب کسی بیماری کا علاج نہیں ہوسکتا کیونکہ منہ کے جراثیم دوائی کے عادی ہو جاتے ہیں اور لعاب دہن غدود بھی منہ میں نہیں پیدا کرتیں۔

کیڑا لگنے کی صورت میں یعنی دانتوں کی مختلف سطحوں پر دھبے پڑ جانے کی صورت میں ٹوتھ پیسٹ کی حیثیت بے معنی ہو کر رہ جاتی ہے۔ اس بیماری کا علاج یا تو یا خلا کو صاف کرکے بوسیدہ حصہ کا خاتمہ مشین سے کرکے ڈاڑھ یا دانت کو کسی مسالے سے پر کرلیا جاتا ہے ورنہ ڈاڑھ یا دانت ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

www.freepdfpost.blogspot.com

اشتہارات

ہم سب چیزوں کے خلاف نہیں ٹیلی ویژن پر بہت سے اشتہارات آتے ہیں لیکن کچھ ایسے اشتہارات ہیں جو کسی بھی غلط چیز کے استعمال پر رغبت پیدا کرنے میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ مثلاً" تمباکو نوشی صحت کے لئے بہت زیادہ مضر ہے اس سے منہ کے مختلف امراض اور منہ کا سرطان بھی ہوتا ہے مگر ٹیلی ویژن پر اشتہارات اتنے جاذب نظر دلچسپ اور خوبصورت انداز سے پیش کئے جاتے ہیں کہ نئی نسل اسے استعمال کرنے میں فخر محسوس کرتی ہے اور مستزاد یہ کہ مردوں کے شانہ بشانہ عورتیں بھی سگریٹ نوشی میں برابر کی شریک نظر آ رہی ہیں۔ ایسے اشتہارات بھی خطرناک ثابت ہو رہے ہیں۔ جیسا کہ ٹوتھ پیسٹ خریدنے کی ترغیب دلانا جس سے ترغیب پا کر لوگ مختلف ٹوتھ پیسٹ خرید لاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ اب مسوڑھوں کا خون نکلنا بند ہوا۔ یا منہ کی مختلف بیماریوں کا علاج ہوا۔ منہ سے بدبو آنی بند ہوئی دانت ہلنا بند ہوا اور ان غریب و سادہ لوح افراد کو یہ نہیں معلوم ہوتا کہ امراض کے اضافے میں یہ ٹوتھ پیسٹ مدد کرتے ہیں۔ مریض سمجھتا ہے کہ میں مرض کا علاج کر رہا ہوں لیکن مرض اندر ہی اندر مزید جڑیں پکڑتا جاتا ہے۔ جب مریض ڈاکٹر سے رابطہ کرتے ہیں تو انہیں آپریشن کروانے اور مرض کو جڑ سے اکھڑوانے میں کافی تکلیف ہوتی ہے۔

برش کے اشہار میں برش کرنے کا طریقہ کار غلط دکھایا جاتا ہے برش پکڑنے کا انداز بالکل غلط ہوتا ہے۔ اس میں اوقات صحیح نہیں دیے جاتے جو تحقیق ڈاکٹروں نے کی ہے وہ وہی جانتے ہیں کہ کون سا وقت اور طریقہ درست ہے۔

ہماری جستجو اور تحقیق کے مطابق دو مختلف سائز کے میڈیم سائز ٹوتھ برش ہونے چاہیں ایک ناشتے کے بعد اور ایک رات کو کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ احتیاط کے طور پر ٹوتھ برش نہ تو غسل خانے میں رکھنا چاہیے اور نہ ہی چھاؤں والی جگہ پر۔ اسے دھوپ میں رکھنا چاہیے تاکہ اس کے ریشے سخت ہو جائیں۔ برش کرنے کے بعد tooth pick یا dental floss کا استعمال بھی کرنا ضروری ہے۔ ہم آپ کو اب برش کرنے کا طریقہ بتاتے ہیں جسے ہم نے پوری ریسرچ کے بعد دانتوں کے لئے مفید ترین

پایا۔

برش کم از کم پانچ منٹ تک کرنا چاہیے۔ برش پر پیسٹ لگا کر دانتوں کی چبانے والی سطحوں پر لگائے تاکہ ٹوتھ پیسٹ ذائقہ دار اجزاء کی وجہ سے لعاب دہن سے مل کر خوب جھاگ پیدا کرسکے اور osmatic عمل سے خوراک کے ریزے اور جراثیم نکل آئیں تاکہ نہ منہ میں رطوبت پیدا ہو اور نہ ہی غذا کے سڑنے سے تیزابیت۔ لہٰذا دونوں امراض سے پیشگی حفاظت ہو جائے اور دانتوں کو تحفظ نصیب ہو۔ طریقہ کار برش کرنے کا رسول اللہؐ کے قول کے مطابق یہ ہے کہ مسواک کا رخ مسوڑھوں سے دانتوں کی طرف ہو۔ یعنی ہمیں یہ تسلیم کرنے میں کوئی انکار نہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دنیا کی ڈینٹل ہیلتھ ایجوکیٹر تھے۔ آپ نے خلال کا حکم بھی فرمایا ہے اور خود بھی خلال فرماتے تھے۔

غیر ممالک میں اشتہارات کا طریقہ کار

غیر ممالک میں کمپنیاں دانتوں کی حفاظت کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ دانتوں کی بیماریوں کو کم کیا جاسکے۔ کسی کمپنی کو اس بات کی اجازت نہیں ہوتی کہ وہ ٹوتھ پیسٹ میں کسی دوائی کو شامل کرکے مختلف بیماریوں کی اصلاح کا پرچار کرنا شروع کردے۔ ترقی یافتہ ممالک میں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر میڈسن خرید بھی نہیں سکتے۔ کسی کو کسی میڈسن کے استعمال کا حق نہیں پہنچتا جب تک اس دوائی کا تجربہ جانوروں پر نہ کرلیا جائے۔ اس کے برعکس ہمارے ملک میں کسی بھی کمپنی یا اشتہار پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ دنیا میں کوئی بھی شخص قرضہ یا ٹیکس چوری نہیں کرسکتا ہمارے ملک میں ہر کام کو جائز سمجھا جاتا ہے۔ پھر کسی اشتہار کے متعلق کیا کہا جاسکتا ہے۔ ایسے اشتہارات جن کا تعلق براہ راست انسانی صحت سے ہے ہیلتھ منسٹری سے منظور ہونے چاہیں۔ اس میں لیبارٹری کی رپورٹ شامل ہونی چاہیے۔

میڈی کیٹیڈ ٹوتھ پیسٹ کے خلاف ڈینٹل کمیونٹی کے اقدامات

گزشتہ بیس سال سے میں پاکستان ڈینٹل ایسوسی ایشن کا صدر ہوں۔ گزشتہ دنوں ہم

www.freepdfpost.blogspot.com

نے اپنی بیس سالہ کارکردگی شائع کی ہے۔ ہماری اکثر کوشش رہی ہے کہ عوام کے شعور کو پیدا کیا جائے۔ اس میں ہم تھوڑے بہت کامیاب بھی ہوئے ہیں اور یہ کوشش کرتے بھی رہیں گے لیکن چند لوگ اتنے بڑے مشن کو بہت زیادہ کامیاب نہیں کرسکتے اس میں ہمیں عوام کا تعاون درکار ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ضرورت اس امر کی بھی ہے کہ ڈینٹل کمیونٹی میں اتحاد و اتفاق ہو اور اخبارات' ٹی وی' ریڈیو کا تعاون حاصل ہو۔ دانتوں کی صحت کا ہفتہ گذشتہ اپریل میں منایا گیا اس کے لئے واک کی گئی سیمینار منعقد کئے گئے۔ لیکن ڈینٹل سرجنز کے تعاون کے باعث ہم کتنے کامیاب رہے اور کتنے کامیاب ہیں البتہ آپ یہ بخوبی جانتے ہیں کہ عوام میں شعور کی لہر دوڑ گئی ہے۔

ہماری سعی مسلسل جاری ہے اور جہاں تک ممکن ہے زبان اور قلم سے جو بیڑا اٹھایا ہے اسے منزل مقصود تک پہنچانے کی کوشش کر رہے ہیں تاکہ عوام میں اتنا شعور و ادراک اور حوصلہ و جذبہ پیدا ہوسکے کہ وہ خود عدالت اور اخبارات کے ذریعے ایسے اشتہارات اور کمپنیوں کا محاسبہ کرسکیں۔ حکومت کے گوش گزار کرایا جائے کہ چند لوگ اور چند کمپنیاں ساری قوم کے بچوں اور نئی نسل کے مستقبل سے کھیل رہی ہیں۔ کیونکہ دانت اچھے ہیں تو صحت اچھی ہے اور صحت اچھی ہے تو قوم بھی اچھی ہے۔ ہمارے ڈاکٹروں پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ جہاں وہ اپنے اپنے کلینک میں قوم کی خدمت کر رہے ہیں انہیں چاہیے کہ تھوڑا وقت نکال کر سکولوں' کالجوں اور یونیورسٹیوں اور ایسے اہم مقامات جہاں سے ان کے پیغام کی تبلیغ ہوسکے۔ تقریریں کریں اور اپنے پیغامات میں ٹوتھ پیسٹ کے غیرافادی پہلو کو نمایاں کریں۔ یہ کام جہد مسلسل اور مستقل مزاجی سے عوام میں شعور بھی پیدا کرسکتا ہے اور غیرضروری اور ناقص اشتہارات کے زہریلے پراپیگنڈہ سے ٹوتھ پیسٹ کی حقیقت کو عیاں کرسکتا ہے۔ اس طرح ہم مضر اثرات سے بچ سکتے ہیں۔

www.freepdfpost.blogspot.com

تخلیقات ہیلتھ سیریز

دمہ	ڈاکٹر ایلن نائٹ	50 روپے
کمر درد	ڈاکٹر ڈونالڈ نارفوک	75 روپے
کیل مہاسے چھائیاں	ڈاکٹر پال وین ریل	50 روپے
قبض	ڈاکٹر ایلن موئلے	50 روپے
ڈپریشن	ڈاکٹر سی ایچ واٹس	50 روپے
موٹاپا	ڈاکٹر پال وین ریل	40 روپے
بلڈ پریشر	ڈاکٹر مائنز پی وولف	50 روپے
دل کے امراض	ڈاکٹر جان وال ورک ڈاکٹر روب سٹیپنے	70 روپے
دانتوں کی حفاظت	ڈاکٹر ایم اے صوفی	60 روپے
پانی سے علاج	ڈاکٹر وی ایم کلکرنی	60 روپے
صحت مند دل کی ورزشیں	پال ووڈاک	50 روپے

تخلیقات
اکرم آرکیڈ، ۳۹۰ ٹیپل روڈ (صفاں والا چوک) لاہور، پاکستان فون: ۷۲۳۸۰۱۳